

令和元年 7月分もりつけ表



海老名市教育委員会

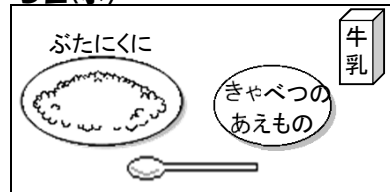
1日(月)



2日(火)



3日(水)



4日(木)



5日(金)



8日(月)



9日(火)



10日(水)



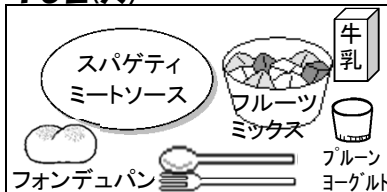
11日(木)



12日(金)



16日(火)



17日(水)



18日(木)

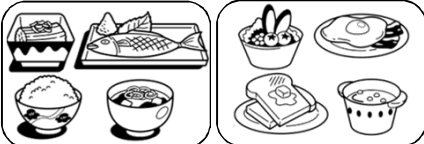


今月の旬：かぼちゃ・えだまめ・きゅうり
 トマト・コーン・なす・ピーマン
 海老名産：こめ・もやし・じゃがいも・なす

夏の暑さに負けない食生活

☆朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんは、元気のもとです。ごはんやパンと一緒におかずや汁物をしっかりたべよう。



☆夏野菜や果物を食べる

ビタミンは、汗とともに体の外に流れでてしまいます。暑い季節は、ビタミンや水分がいっぱいの野菜や果物をたべよう。



☆水分を上手にとる

水分は、のどがかわく前に、水やお茶、食事などからこまめにとるようにしよう。甘いジュースは、飲みすぎに注意しよう。



5日はえびな(かながわ) 産品学校給食デー

海老名でとれたじゃがいも、なすもやし、こめを使った献立です。



7/7は 七夕です



笹に願い事を書いた短冊を飾る風習があります。給食は、5日に七夕ゼリーがつきます。