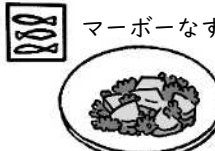
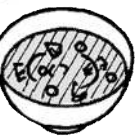
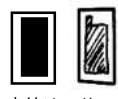


7月こんだてカレンダー

市内産 とは、「三木市で作られた」という意味です。

中学校

Aコース

月	火	水	木	金
1 《三木市政70周年記念・半夏生献立》  ぶどうゼリー  かじや風ドライカレー  コンソメスープ 市内産 じゃがいも・なす・ピーマン・玉ねぎ	2 夏野菜のコンソメ煮  煮込みハンバーグ  クイッティオのスープ 市内産 玉ねぎ・もやし	3 ピーマンのおかか炒め  さばの塩焼き  たまねぎのみそ汁 市内産 じゃがいも・ピーマン・玉ねぎ・青ねぎ	4 ラタトゥイユ  コーンスープ 市内産 ピーマン・じゃがいも・玉ねぎ・トマト・なす	5 《七夕献立》 キャベツのソース炒め  セタコロッケ  ばち汁 麦いりこ菜飯 市内産 玉ねぎ
8 アセロラゼリー  きゅうりとわかめの酢の物  鮭の塩麹焼き  三木野菜のみそ汁 市内産 じゃがいも・きゅうり・なす・玉ねぎ・青ねぎ	9 ひじきとツナのスパゲッティ  黒糖パン  かぼちゃの豆乳スープ 市内産 玉ねぎ・マッシュルーム	10 ミニフィッシュ  マーボーなす  みそチゲ 市内産 なす・玉ねぎ・もやし	11 豆とじゃがいものごまがらめ  鮭団子のスープ 市内産 じゃがいも・玉ねぎ	12 錦糸卵  牛肉の炒め物  ビビンバ  わかめスープ 市内産 ピーマン・玉ねぎ・青ねぎ
15 海の日 	16 和風ドレッシング  味付けのり  カリカリじゃこサラダ  野菜のうま煮 市内産 じゃがいも・玉ねぎ	17 ひじきと大豆の煮物  さわらのごま香味焼き  じゃがいものみそ汁 市内産 玉ねぎ・青ねぎ・じゃがいも	18 鶏とレバーのカレー和え  冬瓜のスープ 市内産 玉ねぎ	 もうすぐ夏休み

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。