

# れいわ 6ねん 7がつ よていこんだてひょう

たかしまとくべつしえんがっこう

★ていおんさっきんぎゅうにゆうは、まいにちつきます。

★しいれのつごうなどで、しょくざいやこんだてがへんこうになることがあります。

月	火	水	木	金
<b>6・7がつのきゅうしょくもくひょう</b> <b>てをきれいに</b> <b>あらおう</b> 				
1	2	3	4	5
ごはん まーぼーなす やさいのちゅうかだれ ちゅうかふうこーんすーぶ	はっしゅどぼーくらいす ゆかりあえ たまごすーぶ くだもの(れいとみかん)	ぶどうぱん たんどりーちきん まっしゅぽてと ぼぼいさらだ みねすとろーねすーぶ	さけずし とうがんのそぼろみそだれ すましじる くるごまみるくぜりー	きつねうどん やさいのごますあえ たなばた ふる一つぼんち <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;">                         7がつ 7にち は たなばた です。                          でざーと に たなばたふる一つぼんち                          を つくりま す。きいろ の ほし を みつ                          けてね。                     </div>
8	9	10	11	12
なつやさい かれーらいす こまつなさらだ くだもの(めろん) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;">                         かれー の ぐ に なつやさい の かぼ                          ちや びーまん なす を つかいます。                     </div>	ごはんごはん さかなのたつたあげ ごまあえ きりほしだいこんのもの みそしる	なんびざ おにおんどれっしんぐ さらだ かくぎりやさいすーぶ くだもの(ばいなつぷる) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;">                         おきなわけん の ばいなつぷる です。                          きせつ の あじ を たのしみましよう。                     </div>	ごはん はっぼうさい ぼてとさらだ ちゅうかすーぶ	ごまだれ ひやしちゅうか つなじゃが あるえよーぐると
15	16	17	18	
<b>うみのひ</b> う～み～は ひろい～な おおきい～な～♪ 	ごはん ぶたにくのすたみなやき うめどれっしんぐさらだ みそしる	はいがぱん ますのくりーむそーす にんじんぐらっせ かいそうさらだ やさいのかれーすーぶ	きむちちやーはん なむる ごもくとうにゆうすーぶ くだもの(こだますいか) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;">                         1がつき さいご の きゅうしょく は                          きむちちやーはん です。                          やさい も しっかり たべましよう！                     </div>	<b>しゅうぎょうしき</b> きゅうしょくはありません なつやすみもげんきでね きゅうしょくかいすう 13かい

## なつぼてしないで げんきにすごそう！

- ★ こまめに すいぶんほきゅうを しよう！  
みずや むぎちやが おすすめです。
- ★ じゅーすや あいすなど つめたいものの  
たべすぎに ちゅういしよう！
- ★ ばらんすのよいしょくじで しっかり  
えいようを とうろう！

