

給食だより 8月号



夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートします。まだ暑い日が続きますが、1日3食きちんと食べ、早寝、早起きで生活のリズムをもとに戻し、夏の疲れが残らないようにしましょう。



夏野菜をたくさん食べましょう!



おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350~400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされます。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

朝ごはんから

野菜を

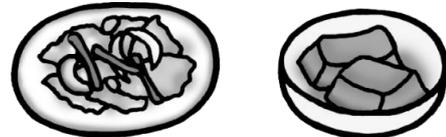
食べよう!

朝ご飯を食べないと、1日に食べることでできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。



サラダだけでなく

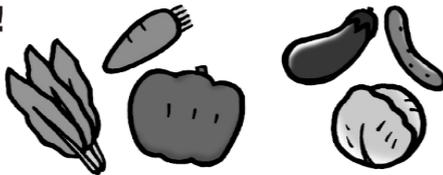
バリエーション豊かに!



生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

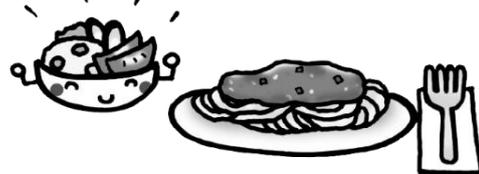
いろんな野菜を

楽しもう!



野菜は季節の旬を特に感じられる食べ物です。旬の野菜は市場に出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず!



ご飯に野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずをとりましょう。

予 定 献 立 表				
8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)
麦ご飯 ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト	わかめご飯 さばのピリ辛焼き 野菜のそぼろ煮 みそ汁	マーボー焼きそば 水菜のサラダ フルーツジュレ	ご飯 鶏となすの三杯酢 キャベツの ピーナッツあえ おくずかけ	キャロットライス スパニッシュオムレツ モロヘイヤスープ バナナ
エネルギー964kcal	エネルギー839kcal	エネルギー876kcal	エネルギー822kcal	エネルギー830kcal
蛋白質29.3g 脂質30.2g	蛋白質32.8g 脂質22.0g	蛋白質33.2g 脂質31.2g	蛋白質27.3g 脂質22.6g	蛋白質28.5g 脂質21.7g
8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	
他人丼 ごぼうサラダ みそ汁 冷凍みかん	ご飯 メンチカツ 中華サラダ けんちん汁	全校遠足	ハムとコーンのピラフ 夏野菜のトマト煮 カクテルゼリー	8月31日は「野菜の日」
エネルギー884kcal	エネルギー829kcal		エネルギー857kcal	
蛋白質31.7g 脂質27.2g	蛋白質22.2g 脂質24.4g		蛋白質25.3g 脂質16.4g	

※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。