

8月

給食だより



1年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏ばてを起こしてしまつては夏休みを楽しめなくなつてしまいます。しっかり食事をとつて夏ばてを予防しましょう。



楽しい
夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏つた食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



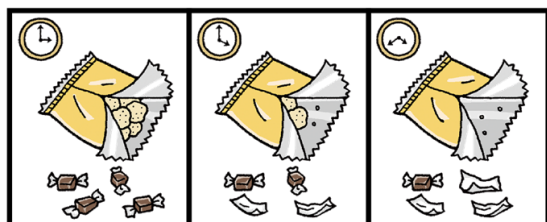
元気に
すごそう



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



だらだら食べはやめよう!



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらの食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

令和7年度 8月分 献立予定表

*食材の流通等により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
★今月の地場産物★ こめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、とうふ、かぼちゃ、なす、ピーマン、きゅうり、夕顔、トマト、ズッキーニ です。 8月31日は 野菜の日 野菜不足になっていませんか? いろいろな野菜をおいしく食べましょう。				
献立中の数字は 左側が エネルギー(Kcal) 右側が たんぱく質(g) を表しています 【基準値】				
小 650 21.1~32.5 中 830 27.0~41.5				
25	26	27	28	29
こまつなとあつあげのしょうがいため	きゅうりとわかめのツナサラダ	ちやしのいりに	フレンチサラダ	キャベツとひじきのちゅうかえ
なつやさいのミートローフ	きゅうりとわかめのツナサラダ	あじフライごまソース	とうにゅうコーンコロッケ	こめこぎょうざ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
なすのみそ煮	きゅうりとわかめのツナサラダ	あじフライごまソース	とうにゅうコーンコロッケ	キャベツとひじきのちゅうかえ
なすのみそ煮	きゅうりとわかめのツナサラダ	あじフライごまソース	とうにゅうコーンコロッケ	キャベツとひじきのちゅうかえ
小 649 26.9	小 620 26.8	小 615 24.8	小 648 27.0	小 643 22.6
中 830 33.5	中 786 32.8	中 785 30.3	中 816 33.6	中 832 33.6