



きゅうしょくだより

いよいよ楽しみにしていた夏休みが始まりますね！

すっきりしない天気が続く、「疲れがとれない」「食欲がわからない」など、疲れ気味の人はいませんか。また、休み中は生活リズムがくずれやすく、暑さで食欲もなくなりがちですが、暑さに負けないようしっかり食べ、夏休みも元気に過ごしましょう。

夏休みを元気に過ごすために

3食きちんと食べる



1日3食しっかり食べないと、栄養が足りなくなって、つかれやすく、夏ばてしやすくなります。1日3食きちんと食べましょう。

こまめに水分をとる



あつ日は、あせをたくさんかき、体の水分が失われるので熱中症の危険が高まります。ふだんは水かお茶で水分を補給しましょう。運動しているときはスポーツドリンクも上手に利用しましょう。

おやつはほどほどに



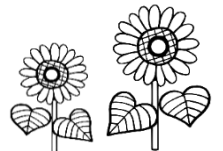
おやつは勉強や運動でつかれた体と心をリラックスさせてくれ、気分転換になります。しかし食べすぎると食事が食べられなくなってしまいます。おやつはほどほどに。

冷たいものとりすぎにも気を付けましょう。

8月のこんだて

夏休み明けの給食は8月24日から始まります。8月の献立についてご確認ください。

9月の献立及びアレルギー対応については夏休み明けに配布いたします。



日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとなる	緑・からだのちょうしをととのえる			
24	月	○	ごはん(かんだちまい) なめたけ にくじゃが もやしとこまつなのあえもの	かつおぶし ぶたにく	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごま	えのきたけ にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	592	20.4	2.0
25	火	○	ごはん(かんだちまい) オニオンスープ さかなのパーベキューソース にしよくまめいりサラダ	ベーコン さわら いんげんまめ うずらまめ	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん りんご チンゲンサイ しょうが にんにく ねぎ レモン キャベツ きゅうり コーンかん	578	23.3	2.4
26	水	○	おびひろふうぶたどん はりはりあえ なし	ぶたにく ちりめんじゃこ ハム	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう でんぶん はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース きりぼしだいこん キャベツ きゅうり なし	588	21.1	2.2
27	木	○	ごはん(かんだちまい) みそしる しろみぎかなのてりやき やさいのごまあえ	あぶらあげ わかめ メルルーサ	こめ じゃがいも さとう でんぶん ごま	ねぎ しょうが はくさい こまつな にんじん	591	25.1	2.5
28	金	○	キムチチャーハン はるさめスープ だいがくいも	ぶたにく とりにく とうふ	こめ あぶら ごま はるさめ さつまいも みずあめ さとう	にんじん キムチ ねぎ ピーマン ほししいたけ はくさい こまつな	686	22.2	2.2
31	月	○	ごはん(かんだちまい) ちゅうかふうコーンスープ ユーリンチー もやしあえ	ぶたにく たまご とりにく	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま	たまねぎ にんじん パセリ コーンかん にんにく ねぎ しょうが もやし きゅうり	692	27.6	2.9