

7月もりつけ表

		1日(水) 氷室の日	2日(木)	3日(金)
		はちみつレモンサラダ ちくわチーズ天ぷら(2個) ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁	杏仁フルーツ スタミナ丼 鶏肉と青菜のスープ 	ごぼうひじきサラダ 鶏肉の照り焼き ごはん 豚汁
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木) 郷土料理献立	10日(金) 白山めぐみん給食
もやしのナムル ヤンニョムチキン ごはん ワンタンスープ	いわしの青のりフライ(2尾) そばろ寿司 セタそうめん 	きゅうりのピリ辛 しゅうまい(3個) ごはん コーンかき玉スープ	切り干し大根の中華和え 沖縄天ぷら ごはん イナムドゥチ	ベーコンボテト ミートローフ ごはん オニオンスープ
13(月) 物語給食	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
グリーンサラダ はちみつトンカツ ごはん 大根と揚げのみそ汁	切り干しとハムの和え物 魚の色づけ ごはん 豆腐と卵のスープ	鶏肉とじゃがいもの照り和え わかめごはん 冷やしうどん 	野菜とペンネのパペロンチーノ ツナマヨトースト ペイザンヌスープ 	フルーツカクテル 夏野菜カレー(麦ごはん)

夏休みの食生活

~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくしよう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食わずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



コンビニで購入する場合(例)

