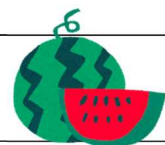


7月 給食だより

矢島小学校 2021年 7月




太陽の日差しも強くなり、いよいよ本格的な夏が始まります。暑さに負けないためには、早寝・早起きで生活リズムを整え、朝ごはんをはじめ、1日3食をきちんととることが大切です。メリハリのある生活をして、夏をのりきりしましょう。

< 給食献立予定表 > 材料の都合により献立は変更することがあります。

月	火	水	木	金
 <p>給食の約束</p> <p>＊食事の前は手を洗いましょう。 ＊準備は、すばやく清潔にしましょう。 ＊給食当番は、服装をしっかりと整えましょう。</p>				
<p>5 ごはん 牛乳 白身魚フライ きんぴらごぼう みそ汁(豆腐・わかめ)</p>	<p>6 ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 ごまみそ汁</p>	<p>7 丸パン 牛乳 タンダーチキン ゆで野菜 ミネストローネ</p>	<p>8 ごはん 牛乳 豚肉とキャベツ の味噌炒め 肉だんご みそ汁(大根・えのき)</p>	<p>2 五目うどん 牛乳 ちくわの天ぷら デザートりんご</p>
<p>12 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ビーフンの炒め物 みそ汁(キャベツ)</p>	<p>13 ごはん 牛乳 厚揚げのピリ辛炒め シュウマイ わかめスープ</p>	<p>14 ごはん 牛乳 焼き魚(塩鮭) マーボなす 豚汁</p>	<p>15 焼き肉丼 牛乳 みそ汁 (キャベツ・厚揚げ) オレンジゼリー</p>	<p>9 味噌ラーメン 牛乳 焼きギョウザ デザート</p> <p>16 ミートソース 牛乳 サイコロサラダ パインコンポート</p>
<p>19 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁(なす・油揚げ)</p>	<p>20 夏野菜カレー 牛乳 福神漬 フルーツポンチ</p>	<p>21 丸パン 牛乳 いちごジャム ハムカツ ゆで野菜 マカロニスープ</p>		

栄養たっぷりの夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜といえば、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、ゴーヤなど、たくさんあります。夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどには、体を冷やす効果があり、水分補給もできます。おいしい夏野菜を食べて、夏を元気いっぱいにごきましょう。



水分補給は水かお茶に!

みなさんは、いつもの水分補給に甘い飲み物を飲んでいませんか? 甘い飲み物を飲みすぎると、糖分を取りすぎたり、満腹感が生まれてごはんをあまり食べられなかったり、栄養バランスが崩れて体が疲れやすくなってしまいます。

スポーツの内容や運動量によって、スポーツドリンクが必要なときもありますが、普段は水やお茶などで水分をとる習慣をつけましょう。

