



Table with columns: 日曜 (Day/Week), こんだて (Menu), おもな食品 (Main Food), I補キ-(kcal) (Calories), 夕パク質(g) (Protein). Rows include items like 1 (金) みかんジュース, 4 (月) ココアミルク揚げパン, 5 (火) ゆかりごはん, 6 (水) ツナ昆布ご飯, 7 (木) こぎつね寿司, 8 (金) サラダうどん, 11 (月) なすのコチュジャン炒め, 12 (火) フレンチトースト, 13 (水) ごぼうのペペロンチーノ, 14 (木) 炊き込み昆布ご飯, 15 (金) コーヒー牛乳.

※献立は、新型コロナウイルス感染対策の措置等により変更することがあります。

7月 給食だよ!

暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調をくずしやすくなります。暑さに負けず元気な毎日を過ごすためにも、早寝早起きで生活リズムをととのえ、しっかり朝食を食べて1日をスタートさせましょう。また、こまめに水分補給をして、熱中症にも気を付けましょう。

夏ばてをしないためには……

暑い時には冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。冷たいものをとりすぎると、胃腸の動きが低下して、食欲不振や腹痛、下痢や便秘などが起こります。また、体の冷やしすぎは、夏ばての原因になります。これを防ぐには、冷たいものをとりすぎないようにして、食事の時は温かいスープや飲み物などを1食に1品はとり入れます。また毎食、栄養バランスがととのうように心がけてください。夏ばてを防いで楽しい夏休みを過ごしましょう。



8月4日ははしの日

ミニ★はしものがたり

はしは中国で生まれてアジアに広がり、日本には弥生時代の終わり頃に伝わったといわれています。当時は神々をまつる祭器として使われていたようです。日本には、はしだけで食事をする習慣があります。はしを上手に使いこなせるようになるといいですね。

8月15日は終戦記念日

戦時中や戦後は大変な食料難で、空き地などを畑にして、かぼちゃやさつまいもを育て、実やいもだけではなく、茎や葉までも食べました。雑草なども貴重な食料でした。当時と今をくらべて平和について考えましょう。