



Table with columns: 日付, こんだてめい, 主な働きと材料名 (subdivided into 体をつくるもの, 体の調子を整えるもの, 熱や力になるもの), 小学校, 中学校. Rows 1-20 and summary rows.

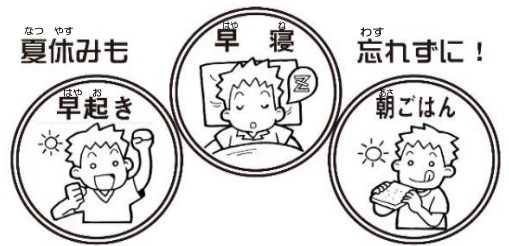
地元でとれた食材は、太字にしています。

*都合により献立を変更する場合があります。

Summary table for 学校給食摂取基準 with columns for 小学校 and 中学校.

暑い時の食事に気を付けよう!

暑い季節は、冷たいものばかり食べがちになりますね。しかし、暑くてもしっかりと食事をとらないと栄養が偏ってしまいます。1日のエネルギー源である朝ごはんはきちんと摂り、牛乳や果物も取り入れましょう。また、そうめんやざるそばなど麺類を食べることも多くなるとは思いますが、卵・魚・肉・豆などのたんぱく質も食べるようにしましょう。そして、規則正しい生活を心がけることが大切です。体調を崩して、夏バテにならないように、バランスのよい食事をしましょう。



【今月の献立について】

- ◎季節の野菜・果物として、「きゅうり」「かぼちゃ」「ピーマン」「なす」「すいか」などを献立に取り入れています。
◎七夕の行事食として、7日(水)に天の川にみたてた「魚そうめん汁」「星のコロッケ」、デザートに星形の「七夕ゼリー」をつけています。
◎食育の日(毎月19日)の献立として、旬のピーマンを使った「キムチチャーハン」、長崎県産のきゅうりを使った「ナムル」が登場します。

