

8月の給食だより



島牧村学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>そろそろ 学校が 始まるよ～</p>		21 ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ ストロベリーゼリー	22 冷やし中華 揚げ餃子(3個) 冷凍パン	23 職場体験
		※小麦・乳・落花生	※小麦・卵・乳	
26 職場体験	27 職場体験	28 ごはん わかめスープ キャベツと豚肉のみそ炒め ほうれん草のナムル	29 焼きうどん にんじんしゅうまい(3個) ソファール	30 ポークピラフ 野菜スープ かぼちゃパイ フルーツ白玉
		※小麦	※小麦・乳	※小麦・卵・乳

今月の平均成分表示

小学校	中学校
エネルギー :654kcal	エネルギー :785kcal
たんぱく質 :25.1g	たんぱく質 :30.6g
脂質 :22.5g	脂質 :23.8g
炭水化物 :87.8g	炭水化物 :112.3g
食塩相当量 :2.3g	食塩相当量 :2.7g

※印はその日の給食で使用されている特定原材料(7品目)を表示しています。
 {落花生、そば、乳(乳製品)、卵、小麦、えび、かに}
 特定原材料とは特にアレルギー症状を起こしやすいとされる食品のことを言います。
 牛乳については毎日給食で出ますので省略しています。
 ※材料の入荷等により、献立に変更が発生することがありますのでご理解願います。

夏休みを元気に過ごすための10か条

1 早寝・早起き・朝ごはん <p>学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊がちです。規則正しい生活を心がけましょう。</p>	2 食事は1日3食決まった時間にとる <p>生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。</p>
3 だらだら過ごさずに、体を動かす <p>ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。</p>	4 水分補給はこまめに行う <p>熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。</p>
5 冷たい物を取りすぎない <p>内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲が落ちてしまいます。冷房の当たり過ぎにも気をつけましょう。</p>	6 おやつを食べるなら、時間・量を決める <p>何かをしなからではなく、時間を決め、お皿にとって食べるようにしましょう。</p>
7 夜食はなるべく食べない <p>寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。</p>	8 食事の後は歯を磨く <p>虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。おやつ後も忘れずに磨きましょう。</p>
9 旬の野菜や果物を食べる <p>夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。</p>	10 食事のお手伝いに挑戦する <p>おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。</p>