

がっこうきゅうしやくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表



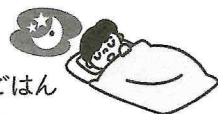
あきおおたちょうつががっこうきゅうしやくきょうどうちょうりじょう
安芸太田町筒賀学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
材料の都合で、献立を変更することがあります。 (小中のみ)牛乳は毎日あります。 小中学校の2学期給食始まりは9/1(月)です。	1 ごはん 肉じゃが 小松菜のごま和え 冷ややっこ 給食交流 中 ハワイ 高校生	2 ごはん 鶏肉とこんにゃくの みそ炒め 夏みかんサラダ	3 塩レモン焼きそば ツナとわかめの和え物 果物(すいか)	4 ごはん 広島トンチキレモン 切り干し大根のごま酢和え
7 七タ汁 小松菜と卵の炒め物 セタゼリー 「七タ汁」は「おみせ」のこぼれです。	8 ごはん 鮎の塩焼き きゅうりの酢の物 筑前煮 今年も太田川上流漁協さんより、鮎を無償提供していただきます。おいしく塩焼きします。	9 ごはん 松風焼き 甘酢キャベツ わかめスープ	10 ごはん 青椒肉絲 キャベツとトマトの中華和え ヨーグルト	11 夏野菜カレー まめまめサラダ 小 期 末 P T A 「カレー」は、トマトなど、町内産野菜をたくさん使います。
14 中華おこわ バンサンスー 豆腐汁	15 ごはん 魚の唐揚げ ポン酢和え じゃがいものみそ汁 ①ミール②アジ③からあげ④さかな	16 じゃじゃ麺 ひじきのサラダ とうもろこし 前日、理科とコラボして、4年生においてもらう予定です。	17 ごはん 麻婆なす 中華風コーンスープ 冷凍みかん 昨年度の収穫量が少なく、今年はずいぶん少ないです。	18 ごはん タンドリーチキン キャロットラペ 小松菜のスープ 小 中 終 業 式

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

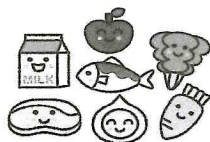
① 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、
早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



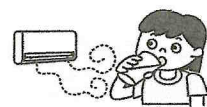
◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。



② こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



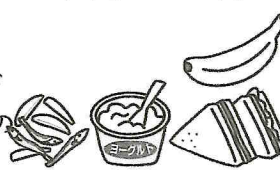
③ おやつとり方に気をつける

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



④ 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

