

給食だより 7月号

田代小学校
2019.6.27発行

梅雨が明けると、いよいよ夏本番。急激な暑さから食欲が落ちたり、夏休みで生活が不規則になったりしがちです。食生活を見直し、暑さに負けないようにしましょう。

夏の暑さに負けない食生活をしよう

① 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつけましょう。

～おなか冷えて、食欲がなくなってしまいます～

② 朝ごはんをしっかり食べましょう。

～朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。～

③ 夏野菜をたっぷり食べましょう～

～太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜にはビタミン類がたっぷりです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、たくさん食べましょう～



食欲を増やすためのポイント

☆しょうが、しそなどの香味野菜をプラスしましょう。

☆レモンなどの酸味を利用しましょう。

☆カレー粉やガーリックを上手に利用しましょう。

7月 給食終了日の変更について

6/20、21が休校になったことに伴い、7/17、18に給食を実施することになりました。献立をお知らせします。

日 (曜)	献立名	赤色の たべもの	黄色の たべもの	緑色の たべもの	栄養量	
					エネルギー たんぱく質	脂質 塩分
17 (水)	ぶたにくずし 牛乳 みそしる はんぺんチーズフライ	牛乳 ぶたにく はんぺんチーズフライ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	レモン ごぼう かんぴょう たまねぎ	627kcal 23.7g	20.2g 2.6g
18 (木)	ラスク 牛乳 パンブキンシチュー いろどりやさいのソテー	牛乳 とりにく スキムミルク	パン マーガリン さとう バター こむぎこ あぶら	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう さやいんげん にんじん ホルモン	661kcal 23.6g	27.0g 2.4g

7月分給食費引き落とし日 7月8日(月)

○ゆうちょ銀行からの自動引き落としです。
○金額は1ヶ月3900円です。
引き落とし日の前日までに口座へ入金していただきますようご協力のほどよろしくお願い致します。
《手数料10円も忘れずをお願いします。》

7月の食育の日 11日(木) えほん : 11匹のねことあほうどり こんだて: コロッケサンド

11匹きのねこがコロッケの店をはじめました。ところが毎晩食べる売れ残りのコロッケにねこたちはうんざり。「鳥の丸焼きが食べたいねえ」と夢を見ていると、そこへ1羽のあほうどりが出て…。続きは図書室で！
給食のコロッケサンドもお楽しみに！