

# 8月給食予定献立表

日	曜日	献立名	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
22	木	夏野菜カレーライス 牛乳 海藻サラダ 手作り桃のコンポート	930	27.8	30.0	3.1
23	金	ご飯 牛乳 ウィンナー玉子焼き かぼちゃと肉の炒め物 味噌汁	795	28.0	23.0	2.2
26	月	十穀ご飯 牛乳 いわしの梅煮(添え:温野菜なす) ポテトサラダ 沢煮椀	789	28.1	24.7	2.2
27	火	ぶっかけサラダそうめん 牛乳 鶏ももの照り焼き メロンパン	798	31.0	26.4	2.6
28	水	ご飯 牛乳 めひかりの南蛮漬 金時豆甘煮 味噌けんちん汁	865	30.0	22.1	2.3
29	木	豚キムチ丼 牛乳 ほうれん草の生姜和え 味噌汁	886	35.7	32.2	3.2
30	金	セルフハンバーガー 牛乳 キウイフルーツ ポトフ	758	31.8	25.5	3.4

※食材手配の都合により献立内容が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。



## 給食だより 8月号

**8月の目標**  
規則正しい食生活を心がけよう!

いよいよ夏休みが始まりますね。暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。一度生活リズムが崩れると立て直すのが大変です。こんなことに気をつけて元気に夏休みを過ごしてください。



### 生活リズムの乱れに注意しましょう!

なるべく、朝・昼・夜、1日3食のリズムを守りましょう。



**食事づくりに挑戦!**  
家族のために食事を作ってみましょう。



### 冷たくて甘いおやつとりすぎに注意!

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏バテの原因になります。



### 間食は時間と量を決めて!

間食を食べ続けると、三度の食事が食べられなくなり夏バテの原因になったりします。間食は時間と量を定め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



**8月22日(木)**には給食室一同、おいしいカレーの香りと笑顔でみなさんをお待ちしております。

