



# 給食だより 8月

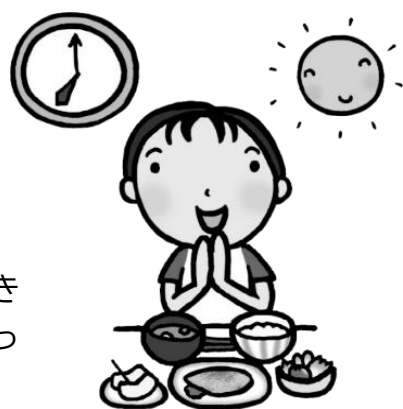
夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。まだ暑い日が続きますが、1日3食きちんと食べ、早寝、早起きで生活のリズムをもとに戻し、夏の疲れが残らないようにしましょう。

## 夏野菜をたくさん食べましょう！

おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350～400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされます。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

### 朝ごはんから野菜を食べよう！

朝ご飯を食べないと、1日に食べることでできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

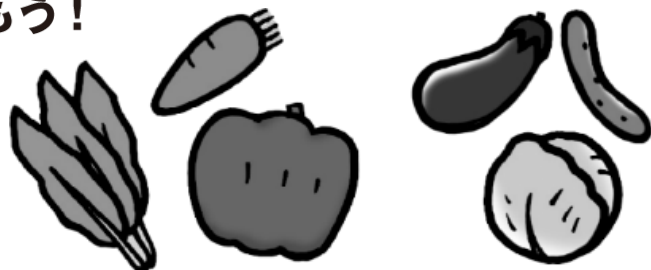


### サラダだけでなくバリエーション豊かに！



生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

### いろんな野菜を楽しもう！



野菜は季節の旬を特に感じられる食べ物です。市場に出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

### 健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず！



ご飯に野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずをとりましょう。

予 定 献 立 表				
※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※25日の誕生日給食は8月生まれの人にケーキを出します。	8月24日(水)		8月25日(木)	8月26日(金)
	ナン キーマカレー マセドアンサラダ すいか		<誕生日給食> もち麦ご飯 鶏となすの三杯酢 キャベツのピーナッツあえ おくずかけ	あんかけ焼きそば 中華サラダ ヨーグルト
	エネルギー871kcal 蛋白質33.7g 脂質37.8g		エネルギー861kcal 蛋白質31.8g 脂質24.7g	エネルギー817kcal 蛋白質35.9g 脂質21.8g
	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)	
振替休業日	もち麦ご飯 シイラのピリ辛焼き 野菜のそぼろ煮 みそ汁 冷凍パイナップル	エビピラフ 夏野菜のトマト煮 フルーツジュレ	8月31日は「野菜の日」 	
	エネルギー824kcal 蛋白質37.5g 脂質17.5g	エネルギー910kcal 蛋白質26.7g 脂質20.0g		