

# 給食だより 8月



今日から2学期が始まります。まだ暑い日が続きます。生活リズムは乱れていませんか？生活リズムを整えて、体を元気にして、勉強や行事にしっかり取り組みましょう！

## 生活リズム 乱れていませんか？

休み明けは、なかなか起きられなかったり、だるかったり、心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の1つに「生活リズムの乱れ」があります。生活リズムを整えるには、朝の光をあびること、決まった時間にごはんをしっかり食べることが大切です。

### 生活リズムが整う習慣



朝の光を浴びる



決まった時間にご飯を食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。  
寝る前にみるのは控えましょう。



## 夏が旬の野菜を知ろう！

### 夏が旬の野菜



8月31日は「やさい（831）の日」です。

夏野菜は色鮮やかでみずみずしく、食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を多くふくんでいます。

給食でも7～8月に使っています。

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。 ※24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23日(水)		8月24日(木)	8月25日(金)
	ターメリックライス キーマカレー マセドアンサラダ オレンジ		<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983kcal 蛋白質30.9g 脂質35.3g		エネルギー839kcal 蛋白質29.4g 脂質24.0g	エネルギー842kcal 蛋白質35.0g 脂質23.3g
	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)
もち麦ご飯 卵焼きのおろしソース 小松菜のごま和え 豚汁	えびピラフ 夏野菜のトマト煮 フルーツジュレ	もち麦ご飯 ほっけの塩焼き 野菜のそぼろ煮 みそ汁	もち麦ご飯 生揚げのみそ煮 バンバンジー わかめと卵のスープ	
エネルギー823kcal 蛋白質32.0g 脂質22.5g	エネルギー859kcal 蛋白質22.8g 脂質17.9g	エネルギー802kcal 蛋白質36.5g 脂質18.3g	エネルギー826kcal 蛋白質30.7g 脂質23.2g	

