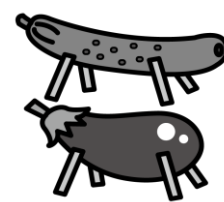


給食だより 8月



今日から2学期が始まります。まだ暑い日が続きそうです。暑さに負けない体を作り、勉強や行事にしっかり取り組めるようにしましょう！

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

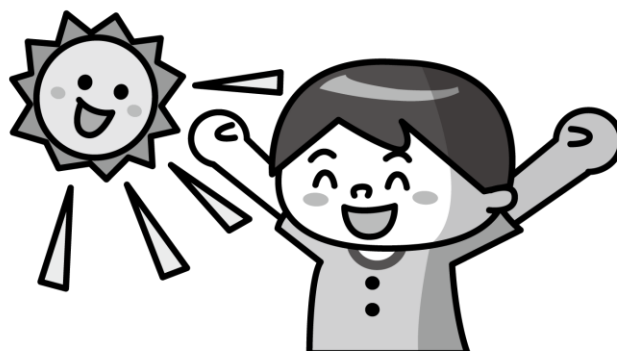
夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑のため、夏の疲れも出てくるころです。規則正しい生活をする、体や心を元気に保ちやすくなります。生活リズムをととのえ、規則正しい生活を心がけましょう！

生活リズムを整えるために……………

決まった時間に
寝ましょう



起きたときに
日光を浴びましょう



ごはんはよくかんで
食べましょう



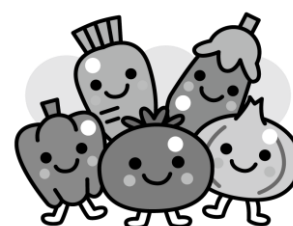
朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質（のうないぶっしつ）が分泌（ぶんぴつ）されて、日中に元気に活動できるよう支えてくれます。また、心のバランスもととのえてくれます。

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。

※29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25日（月）	8月26日（火）	8月27日（水）	8月28日（木）	8月29日（金）
ターメリックライス キーマカレー フルーツジュレ	ご飯 鶏肉となすの三杯酢 小松菜のごま和え おくずかけ	ご飯 さばのみそ煮 大豆の磯煮 みそ汁	ご飯 卵焼きのおろしソース 野菜のごま酢和え 豚汁	〈誕生日給食〉 キャロットライス メンチカツ 夏野菜のトマト煮
エネルギー863kcal 蛋白質28.7g 脂質22.9g	エネルギー809kcal 蛋白質30.7g 脂質21.3g	エネルギー816kcal 蛋白質35.3g 脂質23.7g	エネルギー811kcal 蛋白質34.3g 脂質23.3g	エネルギー969kcal 蛋白質28.6g 脂質34.9g