



8月湖南中給食



<p>8月の給食目標</p> <p>○自分の食生活を見直そう ○朝食の大切さを知り、しっかり食べよう。</p>	<p>8月31日は野菜の日</p> <p>太陽の恵みをいっぱいあびた夏に収穫される旬の野菜は、私たちの体に合っています。夏の体に必要な栄養であるビタミンやミネラル、水分などを多く含む食材が多いです。</p>	<p>2学期がはじまりました。</p> <p>まだまだ暑いですが、2学期も元気に過ごせるようにしっかり食べましょう。</p>	<p>26 (金) 2学期はじまり給食</p>
<p>29 (月)</p>	<p>30 (火) 富士山プレミアム牛乳</p>	<p>31 (水) 野菜の日</p>	<p>野菜食べてますか～</p> <p>水分補給しよう</p>
<p>★自分の食生活を見直そう。</p> <p>□朝ごはんを食べてきたかな。</p> <p>□主食・主菜・副菜・しる物がそろっていたかな。</p>	<p>朝ごはんを食べるとこんな良いことがあります。</p> <p>主菜(肉・魚・卵・大豆製品) 体のスイッチ</p> <p>体を目覚めさせる! 食事をすると体が温まります。よくかんで血流をよくし、脳や内臓も活動し始めます。</p> <p>副菜(野菜・果物・きのこ・海そう) おなかのスイッチ</p>	<p>健康的な生活リズムを作り、すっきりできる!</p> <p>決まった時間に朝ごはんを食べることでよい生活リズムをつくれます。食べ物がおなかを刺激し、すっきり排便ができます。ダイエットや生活習慣予防にもなります。</p>	<p>主食(ご飯・パン・うどん) 頭(脳)のスイッチ</p> <p>脳のエネルギー源(力)となり、午前中の学習に集中できる!</p> <p>朝ごはんに主食をしっかり食べることで脳の栄養であるブドウ糖を補うことができます。勉強や運動や様々な活動を行うことができます。</p>



8月盛りつけ表



<p>8月の給食目標</p> <p>○自分の食生活を見直そう ○朝食の大切さを知り、しっかり食べよう。</p>	<p>8月31日は野菜の日</p> <p>太陽の恵みをいっぱいあびた夏に収穫される旬の野菜は、私たちの体に合っています。夏の体に必要な栄養であるビタミンやミネラル、水分などを多く含む食材が多いです。</p>		<p>2学期がはじまりました。</p> <p>まだまだ暑いですが、2学期も元気に過ごせるようにしっかり食べましょう。</p>	<p>26 (金) 2学期はじまり給食</p> <p>チーズドック</p> <p>とうふ ドレ セルフとうふ サラダ</p> <p>野菜やきそば</p> <p>もずくと卵の スープ</p>
<p>29 (月)</p> <p>野菜サラダ</p> <p>冷たいみかん</p> <p>てりやきチキンバーガー</p> <p>コーンポタージュスープ</p>	<p>30 (火) 富士山プレミアム牛乳</p> <p>ブルーベリーINヨーグルト</p> <p>カットとうもろこし</p> <p>ゴージャチップス</p> <p>ビビンバ</p> <p>こんにゃく寒天入りちゅうかスープ</p> <p>福神づけ夏野菜カレーライス</p> <p>チーズサラダ</p>	<p>31 (水) 野菜の日</p> <p>野菜食べてますか～</p>	<p>水分補給しよう</p>	
<p>★自分の食生活を見直そう。</p> <p>□朝ごはんを食べてきたかな。</p> <p>□主食・主菜・副菜・しる物がそろっていたかな。</p>	<p>朝ごはんを食べるとこんな良いことがあります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="581 1323 864 1477" style="background-color: red; color: white; padding: 5px;"> <p>主菜(肉・魚・卵・大豆製品) 体のスイッチ</p> </div> <div data-bbox="864 1323 1179 1680" style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>体を目覚めさせる! 食事をすると体が温まります。よくかんで血流をよくし、脳や内臓も活動し始めます。</p> </div> <div data-bbox="1179 1323 1468 1477" style="background-color: green; color: white; padding: 5px;"> <p>副菜(野菜・果物・きのこ・海そう) おなかのスイッチ</p> </div> <div data-bbox="1179 1477 1468 1680" style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p>健康的な生活リズムを作り、すっきりできる! 決まった時間に朝ごはんを食べることでよい生活リズムをつくれます。食べ物がおなかを刺激し、すっきり排便ができます。ダイエットや生活習慣予防にもなります。</p> </div> <div data-bbox="1852 1323 2140 1477" style="background-color: yellow; padding: 5px;"> <p>主食(ご飯・パン・うどん) 頭(脳)のスイッチ</p> </div> <div data-bbox="1852 1477 2140 1680" style="border: 2px solid yellow; padding: 5px;"> <p>脳のエネルギー源(力)となり、午前中の学習に集中できる! 朝ごはんに主食をしっかり食べることで脳の栄養であるブドウ糖を補うことができます。勉強や運動や様々な活動を行うことができます。</p> </div> </div>			