



8月湖南中給食

野菜食べてますか～

水分補給しよう

富士山プレミアム牛乳



<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>24 (木) 2学期はじまり給食</p>	<p>25 (金)</p>
<p>28 (月) コツコツ給食</p>	<p>29 (火)</p>	<p>30 (水)</p>	<p>31 (木) 野菜の日</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>	

★自分の食生活を見直そう。

- 朝ごはんを食べてきたかな。
- 主食・主菜・副菜・しる物がそろっていたかな。

朝ごはんを食べるとこんな良いことがあります。

主菜(肉・魚・卵・大豆製品)
体のスイッチ



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。

副菜(野菜・果物・きのこ・海そう)
おなかのスイッチ



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。

主食(ご飯・パン・うどん)
頭(脳)のスイッチ



脳のエネルギー源(力)となり、午前中の学習に集中できる!
朝ごはんには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することができます。



8月盛りつけ表

野菜食べてますか～



水分補給しよう



富士山プレミアム牛乳

<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>24 (木) 2学期はじまり給食</p> <p>瀬戸内レモンゼリー </p> <p>手作りジャンボしゅうまい </p> <p>冷やし中華 (タレ別) </p> <p>わかめスープ </p>	<p>25 (金)</p> <p>サラダスパゲティ </p> <p>ヨーグルト </p> <p>きなこトースト </p> <p>手作り肉団子スープ </p>
<p>28 (月) コツコツ給食</p> <p>れんこんサラダ </p> <p>高野どうふのオランダに冷たいみかん </p> <p>わかめごはん </p> <p>とんじる </p>	<p>29 (火)</p> <p>コチュジャンみそを添えて、よく混ぜて食べてね。 </p> <p>河口湖のとうもろこし </p> <p>ビビンバ </p> <p>春雨スープ </p>	<p>30 (水)</p> <p>野菜サラダ </p> <p>ぶどうゼリー in ヨーグルト </p> <p>ABCミネストローネスープ </p> <p>てりやきチキンバーガー </p>	<p>31 (木) 野菜の日</p> <p>いちごゼリー </p> <p>夏野菜カレーライス&福神づけ </p> <p>ゴーヤチップス </p> <p>チーズサラダ </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>

★自分の食生活を見直そう。

- 朝ごはんを食べてきたかな。
- 主食・主菜・副菜・しる物がそろっていたかな。

朝ごはんを食べるとこんな良いことがあります。

主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)
体のスイッチ



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。

副菜 (野菜・果物・きのこ・海そう)
おなかのスイッチ



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。

主食 (ご飯・パン・うどん)
頭 (脳) のスイッチ



脳のエネルギー源 (力) となり、午前中の学習に集中できる!
朝ごはんには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。