



R7.8月 湖南中給食

からだの調子はどう
ですか～。野菜を食
べてますか～



8月の給食目標 ○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。 	2学期がはじまりました。 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。 	こまめに水分補給をしよう 	8月31日は野菜の日 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。 	
25 (月) 2学期はじまり給食	26 (火)	27 (水)	28 (木) 富士山プレミアム牛乳	29 (金) 8月31日野菜の日
				
★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 活リズムをつくります。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病 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。		



R7.8月 もりつけ表

からだの調子はどうですか〜。野菜を食べてますか〜



8月の給食目標	2学期がはじまりました。	こまめに水分補給をしよう	8月31日は野菜の日	
○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。 	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。 		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。 	
25 (月) 2学期はじまり給食	26 (火)	27 (水)	28 (木) 富士山プレミアム牛乳	29 (金) 8月31日野菜の日
 冷やし中華 (タレ別) 揚げジャンボぎょうざ 手作りぶどうジュレ	 れんこんサラダ わかめごはん 高野豆腐のオランダに とんじる 冷たいみかん	 大根とツナサラダ ハンムコーンチーズトースト 手作りコーヒーゼリー 手作り肉団子スープ	 パリパリ春巻 わかめスープ ビビンバ(コチュジャンみそ付き)	 やわらか杏仁ゼリー チーズサラダ ゴーヤチップス 夏野菜カレーライス&福神づけ
★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病予防にもなります。 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。			