## 7・8月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に 裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。 家庭・学級においても毎日確認してください。







### 神原給食センター TEL\*FAX 917-3479

学校給食の栄養 基準量		E=エネルキ゛ー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7





## 7月は県産品奨励月間です

毎年7月は県産品奨励月間です。魅力あふれる県産品を 知る良い機会となっています。今月の給食で使用予定の県 産品は、牛乳、豚肉、鶏肉、アーサ、もずく、まぐろ、へちま、 冬瓜、ゴーヤー、モーウィ、パパイヤ、ピーマン、こまつな、セ ロリ、からしな、ウンチェー、紅芋、スイカ、などを取り入れて 献立を作成しました。おいしく食べてもらえると嬉しいです。 みなさんも身近な県産品を見つけてみましょう!



スのよい食事をきち んと食べます。朝食 抜きなどにならない よう気をつけます。



# こまめな水分補給

脱水症状を防ぐた めにも、のどがかわ く前に、こまめに水 分補給をするように



### 冷たいものをとり過ぎない

過ぎは胃や腸に負担 がかかり、食欲が落 ちて、体調不良にな ってしまいます。

8/28



## 十分に睡眠をとる

星形ポテト

疲れている時や睡 眠不足の時は体調を くずしやすくなるの しっかり睡眠を とります。

8/29



牛乳



7月・8月分の献立表 となっています。

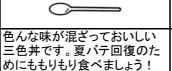




-ト付き!元気なみなさんに会

えるの楽しみにしていますよ♪







しっかり補給しましょ**う**!!

まだまだ暑い夏日が続きま す。牛乳や汁物からも水分を 週間よくがんばりました!

まごはやさしい サラダ ピラフ ポテトがかわいくてテンション あがります♪夏休み明けのー

