

Table with columns for Date (曜日), Name (献立名), Energy foods (エネルギーになる食品), Body-building foods (体を作る食品), and Vitamin/Mineral foods (体の調子を整える食品). Rows include items like 小麦ごはん, チンジャオロースー, ワンタンスープ, etc.

◆この献立は予定献立であり、食材の流通の事情等により、変更することがあります。

食事の前には必ず石けんで手を洗い、手の甲、指の間、指先までしっかり洗いましょう。給食当番の人とはとくにいねいに手を洗い、清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。

夏を元気に過ごそう!

◎しっかり食べよう、朝ごはん!

朝ごはんは、1日の活動のもとになります。いろいろな食品を組み合わせ合わせて食べましょう。

◎水分補給は、麦茶や水で!!

汗をかきやすい時期は、水分補給が重要です。こまめに麦茶や水を飲みましょう。

◎たっぷり、夏野菜を食べましょう!!

夏野菜には、暑さをのりきるための栄養素が、つまっています。かぼちゃなどの色の濃い野菜を意識して食べましょう。

◎たんぱく質も忘れずに!

そうめんだけなど、単品ですませずに、肉、魚、卵、大豆製品などを使ったおかずも食べて、スタミナをつけましょう。