



# かもうの学校給食



2023年 7月18日～7月19日

7月18日（火）



## 中学部2年生作成献立

雑穀ごはん  
 牛乳  
 豚肉のしょうが焼き  
 トマト  
 紅白なます  
 沢煮椀  
 なめらかごまプリン

7月19日（水）



## 一学期最後の給食

チキンカレーライス・  
 夏野菜添え  
 牛乳  
 コールスローサラダ  
 コンソメスープ  
 パイナップル  
 または キウイフルーツ

## 夏を元気に過ごすために・・・



### ① 一日3食 バランスよく食べましょう

夏休みは、朝・昼・夕の食事リズムやバランスが乱れやすくなります。

「主食・主菜・副菜・・・汁物」のそろった食事を心がけましょう。

特に朝ごはんは一日の始まりとなる食事です。しっかり食べましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で一日を元気にすごしましょう。



### ② 冷たいものとりすぎ注意

暑さが厳しくなってくると、ジュースやアイスなど冷たい物がほしくなります。冷たい物を取りすぎてしまうと、おなかをこわしたり、食欲がなくなったりするので注意しましょう。



### ③ 旬の野菜を食べましょう

トマトやきゅうり、なす、ピーマン、枝豆など夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、この季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。色とりどりの野菜を食べて、夏バテ知らずの元気な体をつくりましょう。



**新学期 元気な顔で会いましょう！！**

