

令和2年 8月 給食カレンダー【小学校版】

8月3日 (月)	8月4日 (火)	8月5日 (水)	8月6日 (木)	8月7日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 レモンハーブチキン マカロニと野菜のカレーソテー 大根ととうふのみそ汁 ジョア 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳パン りんごジャム 牛乳 ちくわいそべあげ もやしとキャベツのサラダ ナムルトレッシング カレーうどん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース もやしのソテー コンソメスープ セノビーゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ほっけ昆布しょうゆ干 がんものそばろに じゃがべえ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 焼きぎょうざ はるさめとキャベツのいためもの 肉団子とチンゲン菜のスープ れいとうみかん

夏休み

8/8～23まで

8月24日 (月)	8月25日 (火)	8月26日 (水)	8月27日 (木)	8月28日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 なつやさいカレー ブロッコリーのソテー サワーゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> コッペパン 牛乳 ハムチーズピカタ キャベツのサラダ 青じそドレッシング ビーフシチュー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 やきにくふういため キムチじる シークワサーゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 いわしのかば焼きふう ひややつこ しょうゆ ぐたくさんみそしる 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 のりふりかけ あつやきたまご しらたきのいためもの とうふとわかめのみそしる

8月31日 (月)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ぎゅうどんのぐ つみれ汁 ヨーグルト

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <p>● 1日を元気にスタートするために大切なエネルギー源です。</p>	<p>夏野菜をしっかりと食べましょう。</p> <p>● 夏の旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p>
<p>こまめに水分をとみましょう。</p> <p>● たくさん汗をかいたときはスポーツドリンクなどで塩分も一緒にとる。</p>	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <p>● アイスや清涼飲料水など、あまく冷たいものをとり過ぎると、夏バテの原因にもなります。</p>