

旬の食材
きゅうり、トマト、オクラ、えだまめ
かぼちゃ、ピーマン、とうがん、さやいんげん
なす、しそ、じゃがいも、とうもろこし、ズッキーニ
アジ、ます、いわし、いか、かつお、まぐろ、すずき、あなご
うなぎ、すいか、メロン、もも
給食では、旬の食材をたくさんつかっています。
どこに入っているか探してみてくださいね。

平成30年
7・8月の目標
暑さに負けない食事をしよう
7・8月のこんだて
福島市・川俣町学校給食センター

赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる

7・8月給食だよ
7・8月残食計量期間 2～6日

湿度の高い、暑い日が続いています。「疲れがとれない」「食欲がわかない」など、夏ばて気味の人はいませんか？夏ばて対策には規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事が大切です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。



Table with 5 columns (Month, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday) and 4 rows (Menu, Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Salt). Includes illustrations of food items and children.

Table for August (8月) with 4 columns (Menu, Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Salt). Includes illustrations of food items and children.

夏バテしないよう
3つのポイントに気をつけましょう
1. 3食きちんと食べる
2. こまめに水分をとる
3. 冷たいものをとりすぎない

7・8月献立紹介
7月2日(月) 大久保小学校希望献立
7月5日(木) 七夕献立
7月10日(火) セレクト献立
8月29日(水) 日本郷土食めぐり ～千葉県～