



一週間の給食を写真で紹介します

7月18日 (月)



麦ご飯
ハヤシライス
大豆とツナのサラダ
フルーツ和え
牛乳

<801kcal>

7月19日 (火)



麦ご飯
鶏肉のマヨマスタード焼き
トマトオムレツ
いんげんのバター醤油炒め
ラビオリスープ
牛乳

<765kcal>

命は食にあり

人の命は、食べたり飲んだりすることによって保たれる。という意味のことわざ。私たちが、生命を保ち元気であるためには、食べ物を食べなければなりません。食べ物を食べると、それは体の中に取り込まれ、栄養となり命を保ちます。当たり前のことですが、飲食は命にとって最も大切なものです。腹八分と栄養のバランスを考えながら、よい食事を心がけましょう。

大豆のたんぱく質は、肉のたんぱく質に比べて低カロリーです。大豆と同量のたんぱく質を肉から摂ると、余分な脂質も同時に摂取しやすくなります。

～給食最終日～

夏休みが始まります。暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活をし、暑さに負けない食事をするのが大切。毎日しっかり食べて、夏バテを予防しましょう!!



夏休み

