



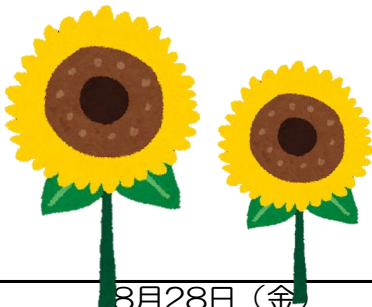
一週間の給食を写真で紹介します

8月27日（木）



夏休み

始業式



8月28日（金）



麦ご飯
チキンカレー
切干大根とひじきのサラダ
フルーツ和え
牛乳

<777kcal>

ひじきは海藻の一種です。
ひじきには歯や骨をつくる「カルシウム」やお腹の掃除をする「食物繊維」、貧血を予防する「鉄分」が含まれています。



夏休みも終わり、2学期の始まりです。楽しい夏休みは過ごせましたか？

休み明けは体調を崩しやすくなります。長期休みの間、生活リズムが崩れていたり、夏の暑さやクーラーの冷気が原因で体調が崩れることがあります。早寝早起きを、1日3食しっかり食事をとり体調を整えましょう。

