



8月 こんだてひょう



那賀町相生学校
給食センター

日 曜	こんだてないよう		ざいりょうめい		
			あか (ちやにくになる)	き (ねつやちからになる)	みどり (からだのちようしをととのえる)
25 火	こがた 小型ミソパン	牛乳 スパゲティナポリタン オクラサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン えび いか スキムミルク	パン スパゲティー あぶら ドレッシング	マッシュルーム ピーマン たまねぎ にんじん オクラ きゅうり コーン
26 水	むぎ 麦ごはん	牛乳 さんまのかば焼 ^{やき} ゆずあ ^あ し ^{しる} 柚酢和え みそ汁	サンマ ぎゅうにゅう みそ	でんぷん あぶら さとう こめ おしむぎ	きゅうり キャベツ にんじん かぼちゃ ねぎ たまねぎ ゆずす
27 木	パインパン こぎかな 小魚	牛乳 とりにく 鶏肉のトマト煮 ^に だいこん いとかんてん 大根と糸寒天が ^が	とりにく ぎゅうにゅう こぎかな	さつまいも パン ドレッシング あぶら	だいこん きゅうり コーン にんじん えだまめ トマト たまねぎ かんてん
28 金	むぎ 麦ごはん ふりかけ	牛乳 チンジャオロースー ワントンスープ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ごまあぶら こめ あぶら さとう おしむぎ ワンタン	パプリカ ピーマン たけのこ にんじん やがこん ちんぷい たまねぎ しょうが
31 月	ミートボールカレー ふくじんづ 福神漬け	牛乳 フルーツ寒天 ^{かんてん}	ミートボール ぎゅうにゅう スキムミルク	あぶら ゼリー おしむぎ こめ じゃがいも	えだまめ にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリ りんご みかん パイン もも ふくじんづけ

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。



給食だより



夏バテってなに？

夏の暑さで「からだのだるい」「つかれやすい」「食欲がない」などの不調を感じることはありませんか？これが夏バテです。

どうして夏バテするの？

夏の暑さで体力や食欲が落ちてしまうからです。また、汗といっしょにビタミンやミネラルなどの体に必要な栄養素も失われてしまうので、かたよった食事をしていると夏バテしてしまいます。

夏バテ対策は・・・

水分補給は考えて暑い時、ジュースなどの飲みすぎに注意！できれば「お茶」や「水」「牛乳」などを飲むように心がけましょう。



夏野菜を食べよう

旬の夏野菜には、暑さに対する抵抗力を高めたり、体のほてりをしずめる働きがあります。

朝ごはんをしっかりとして1日の活動のもとです。しっかり食べましょう。

ビタミンBをたっぷりと豚肉・大豆などは疲れをとる働きがあるので、夏バテ予防には最適。