

夏休みは、学校がある時に比べて自由な時間が多いため、生活のリズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ1日3食しっかり食べて、体調を整えましょう。せっかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、昼食を自分で作ってみるなどぜひこの機会に挑戦してみてください。

<夏休みの食生活 4 箇条>

1. 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる
2. 1日3食をバランス良く食べる。
3. こまめに水分をとる。
4. 冷たい物、おやつは取り過ぎない。



※4 箇条しっかり守って楽しい夏休みを過ごしましょう！！

お昼ごはんにオススメ♪

つめたいめん  
冷たい麺に  
“ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺は、夏休みのお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように具たくさんにして食べると、栄養バランスが良くなります。また、具や味付けを変えることにより違った味わいになり、飽きずに食べることができます。

めんはく貫を多く含む

ゆで卵 たまご	納豆 なっとう	ハム・ 焼き豚 や
ゆでエビ	かまぼこ ちくわ	ツナ缶 ツナ
しらす干し	蒸し鶏 も	冷しゃぶ れい

そうめん、そば、  
うどん、ひやめぎ、  
サラダ用スパゲッティ、  
中華麺 など



めんつゆが冷たくなる

トマト	きゅうり	もやし (ゆでる)
青じそ	ねぎ	みょうが
大根おろし	めかぶ・ わかめ	キムチ

ほかには、レタス、水菜、  
オクラ、のり、なめたけなど

☆味付けは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで！

<9月生乳予定産地>

東京都・群馬県・山梨県・岩手県・宮城県  
青森県・秋田県

<保護者の皆様へ>

8月の給食費引き落とし日は、  
8月27日(月)です。

残高のご確認をお願いいたします。