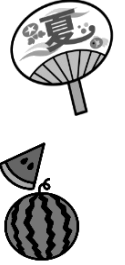


令和6年7月

給食だより

夏休み臨時号



2学期の給食

9月2日(月)から給食が始まります。

給食だより・献立表は9月2日の始業式の日配布いたします。

9月の最初の2日間の給食は…

2日：『米粉のチキンカレーライス フレンチサラダ 牛乳』

3日：『ごはん さばのみそ煮 きんぴら すまし汁 牛乳』

を予定しています。2日に配布される給食だより・献立表をご確認下さい。

※アレルギー対応の変更がある場合は2日に個別にお知らせいたします。

お知らせ

7月9日に予定していた冷凍りんごは、欠品により冷凍パイナップルに変更しました。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ **朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる**

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★ **旬の野菜や果物を食べる**

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★ **冷たいものをとりすぎない**

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★ **おやつはダラダラ 食べない**

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

★7月号のお皿の金額クイズのこたえ★

①一番大きい深皿大…1620円②汁椀…1200円③深皿小…1030円でした。※2024年度時点

思ったより高かったと思います。給食で使うお皿は強化磁器食器という特別なお皿なのです。2学期も道具のていねいな取り扱いをお願いします。正しい食生活で、元気に過ごして2学期を迎えましょう。