

給食だより

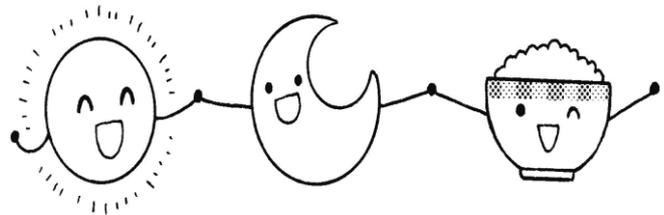
令和4年7月20日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



暑い日が続いています。暑さに負けないためには、朝ごはんをはじめ、一日三食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとることが大切です。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も必要です。元気に楽しい夏休みを過ごしましょう。

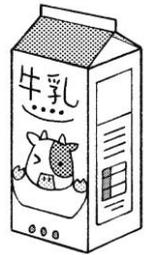
やっぱり大切！ 早起き・早寝・朝ごはん

夏休みは、つい夜ふかしをしたり、朝ごはんを食べなかったりして生活リズムが乱れがちです。体調をくずさないためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけましょう。



夏休みも、牛乳を飲もう！

給食のない日は、ある日にくらべてカルシウムの摂取量が不足します。休みの日にも、食事や間食などと一緒に牛乳を飲むようにしましょう。



9月の献立

*一か月以上先のため、変更になる場合もあります。

	献立名
9月1日(木)	タッカルビ丼・トックスープ・巨峰・牛乳
9月2日(金)	じゃこ菜飯・鶏肉のにんにく味噌焼き 野菜のごま和え・けんちん汁・牛乳
9月5日(月)	フレンチトースト・キャベツマリネ さつまいもシチュー・牛乳
9月6日(火)	麦ご飯・さばのパン粉焼き 炒めナムル・かぼちゃの味噌汁・牛乳
9月7日(水)	豆わかご飯・仙台肉じゃが・ココアマフィン・牛乳

☆給食費の引き落とし☆

8月の引き落としは8月22日(月)となります。
残高不足にならないようご確認お願いいたします。

