



楽しい夏休みです。でも、学校が休みだからといって、生活がだらしくなっていないですか？ 休み中のおうちでの食生活で気をつけてもらいたいことです。

いつまでも起きない



学校がないからと、夜はよふかして、朝はいつまでもおふとんやベッドの中にいませんか。起きる時間がおそくなると、生活リズムもどんどん乱れていきます。

朝ごはんを抜く



朝ごはんは、1日を元気に始めるための大切な食事です。休みだからと、抜いてしまうと栄養のかたよりや生活リズムの乱れにもつながります。

おうちでゴロゴロ



涼しい朝や夕方の時間になるべく体を動かすようにしましょう。また食事の準備や後片付けなど、おうちのお手伝いを進んでやりましょう。

好きな時間におやつ



おやつは時間を決めて、だらだら食べていると、その後の食事が食べられなくなってしまうだけでなく、むし歯の原因にもなります。

牛乳、や~めた!



給食のない休み中は、成長期に大切なカルシウムが不足する傾向があります。おやつや食事のときに牛乳を飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などでカルシウムを補いましょう。

食べるのは好きなものだけ



かたよった食事は栄養バランスを崩すものになります。おうちの食事でも、好ききらいをせず、おうちのいろいろな食品や料理を食べて楽しみましょう。

◆お知らせ◆

防災の備蓄品として各学校に保管している「救給カレー」を、日常備蓄の観点から、年に一度は使用しています。今年度は、9月1日（金）の学校給食で使用します。

「救給カレー」は、アレルギー特定原材料28品目不使用で、温めずそのまま食べられます。



松茂町幼稚園，小・中学校8月分予定献立表

日	曜日	献立名				材料名(食品名)			栄養価		
		主食	ミルク	てんかぶつ	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
28	月	ごはん	牛乳		マーボーれんこん にらたまスープ	牛乳・豚ひき肉 ベーコン・とうふ たまご	れんこん・干しいたけ 長ねぎ・にら たまねぎ・コーン	米 砂糖 でん粉	635 744	24.2 28.9	
29	火	ごはん	牛乳		さばのみそ煮 五目煮	牛乳・さばのみそ煮 鶏肉 ちくわ	こんにやく たまねぎ にんじん・グリーンピース	米 じゃがいも 砂糖・油	687 846	26.1 32.2	
30	水	ごはん	牛乳		枝豆と豆腐のミンチカツ ふしめん汁	牛乳・枝豆と豆腐のミンチカツ 油あげ・ちくわ とうふ	にんじん だいこん 干しいたけ・こまつな	米 油 ふしめん	641 726	22.0 23.9	
31	木	小型黒糖 パン	牛乳		焼きビーフン フルーツサイダー風ゼリー	牛乳 豚肉 いか	キャベツ・たまねぎ にんじん・ピーマン ミカン・パイナップル・もも	パン・黒砂糖 ビーフン・ごま油 油・サイダー風ゼリー	652 830	23.0 28.4	
									小学校中学年基準 中学校 基準	650 830	24.0 30.0