

令和3年 9月分

阿南市教育委員会

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 熱量 (kcal), 卵白質 (g), 脂質 (g). Rows include items like わかめごはん, パン, ごはん, etc.

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質26.9~41.5g 脂質18.4~27.7g ☆印…学校配送です。 ※予定献立表にしたがって実施してまいります。都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。

9月給食だより

阿南市中央学校給食センター

生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお寝ことができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



給食レシピ紹介 鮭の和風マリネ. Includes ingredients list (材料) and 4-step preparation instructions (作り方).

◎10日の和牛は、徳島県産ブランド畜産物学校給食提供推進事業により無償でいただきました。また、8日のわかめ、29日ののり佃煮は、県水産物を活用した学校給食提供事業により無償でいただきました。