



Table with columns for date, day, main dish, milk, side/dessert, and nutrient categories (blood/meat, body balance, heat/strength). Includes rows for days 1, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 19, 20.

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。◇栄養価は、上段…小学校4年 下段…中学校 の値です。

夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



カルシウムをとろう！

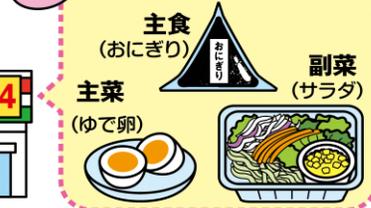
給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



～元気に過ごすためのポイント～



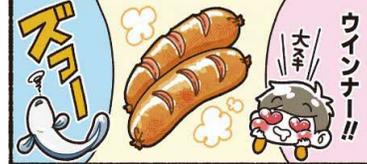
コンビニで購入する場合(例)



今月の地産地消
米・じゃがいも・きゅうり・たまねぎ・なす・ズッキーニ・ピーマン・にんにく・しょうが

半田そうめん
令和4年3月に、つるぎ町の特産品「半田そうめん」が特許庁の「地域団体商標」に登録されました。それを受けて、児童生徒のみなさんにも地域ブランドとしての「半田そうめん」のおいしさを知ってほしいとのことから、つるぎ町特産品販売促進協議会より半田手延べそうめん共同組合のそうめん(ブランド名:入魂)をご提供いただきました。ご提供いただいた半田そうめんは、7日「そうめん汁」、15日「五目半田そうめん」として給食に登場します。お楽しみに！

うのつく食べもの



土用の丑の日は7月23日です。うのつく食べものを食べて、夏を乗り切りましょう！