



7月給食献立表



令和5年度 給食回数 全12回

十四山西部小学校

Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and notes. Includes callouts for '七夏の旬献立', 'おさかなチャレンジ', 'ソーキじる', 'あじのレモンソース', '海の日の献立', and '夏・地産給食'.

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー655kcal、たんぱく質16.7%、脂質28.9% ※小学校中学年を基準としています。

夏の食事のポイント8か条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をするに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べよう。



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。



飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。



食事では好き嫌いをせずよくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきましょう。



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がない生活リズムをつくりません。