

8月給食たより



楽しみにしていた夏休みがやってきますね。夏休みを元気に過ごすために、野菜をしっかり食べたり、冷たいもの・甘いものをとりすぎないなど、暑さに負けない食事を心がけましょう。そして、いろいろなことにチャレンジして、楽しい思い出を作ってください。

丈夫な骨をつくらう!

給食のない夏休みは牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできないミネラルの一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

夏休みも牛乳を飲むなど、カルシウムの多い食品をとり入れて、一日三食バランスよく食べましょう。



牛乳が苦手な人は...

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめです。



ホホワイトシチュー グラタン ミルク寒天

牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は...

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物や大豆製品をとりましょう。



小松菜のおひたし じゃこサラダ 切り干し大根の煮物

2023年 8月 献立予定表

もっと! 野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350グラム以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状です。今よりも1品多く野菜料理をとることを心がけましょう。

1日350g以上



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

2023年 8月 献立予定表				金
<p>もっと! 野菜を食べよう</p> <p>1日350g以上</p> <p>8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350グラム以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状です。今よりも1品多く野菜料理をとることを心がけましょう。</p> <p>忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。</p>				<p>25日</p> <p>えだまめ 枝豆とポテトのサラダ</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ぶどうゼリー</p>
月	火	水	木	<p>8月31日は 野菜の日</p> <p>たくさん食べて元気に!</p>
<p>28日</p> <p>かいそう 海藻サラダ</p> <p>チンジャオロースー丼</p> <p>ごまキムチ汁</p>	<p>29日</p> <p>いそか 磯香あえ</p> <p>チキンたれカツ</p> <p>ごはん</p> <p>しょうがのうすくず汁</p>	<p>30日</p> <p>ケチャップ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>とうふハンバーグ</p> <p>チキンカレーピラフ</p> <p>フルーツポンチ</p>	<p>31日</p> <p>ピリからきゅうり</p> <p>たらとかぼちゃの揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>さわに 沢煮わん</p> <p>のりのつくだ煮</p>	