

ねん
2024年

がつこんだてひょう
8月献立表

はりまちょうきょういくいんかい
播磨町教育委員会

8月の給食費について

4回：1,168円

※口座振替日：9/30（月）

月	火	水	木	金
がつへいきんえいようか 8月平均栄養価 エネルギー 647Kcal たんぱく質 26.8g 脂質 22.8g カルシウム 311mg 食塩相当量 2.1g	27 ぎゅうにゅう キムチチャーハン とうがんスープ あげぎょうざ れいとうヨーグルト 今日から2学期の給食が始まります。2学期も美味しい給食がたくさん登場します。お楽しみに！	28 ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものみそしる ぶたにくのしぐれに きゅうりとわかめのすのもの 酢の物の“酢”には、疲れた体を元気にしてくれる働きがあります。米酢や穀物酢、黒酢など「酢」にも色々な種類があります。	29 ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス ハムサラダ ハムサラダは、かつおのうま味が効いた「和かつおドレッシング」を使っています。	30 ぎゅうにゅう ごはん やさいのすましじる さばのからあげ えのきのおかかあえ ノルウェー産の脂がのった“さば”に米粉をつけて揚げました。骨に気を付けて食べましょう。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



きょうしゅく
給食だより ～夏休み号～



なつ 夏バテ予防！！～ 健康に過ごすためのヒケツ ～

毎日暑い日が続いています。夏バテしている人はいませんか？夏バテの防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が大切です。夏休みも好き嫌いをなく食べ、しっかり休み、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

つめ 冷たいものの食べすぎや
飲みすぎに注意



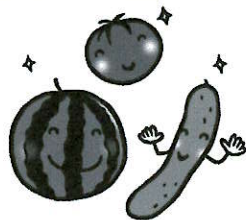
冷たいアイスやジュースばかり食べたり飲んだりすると、お腹が冷え、胃腸の調子が悪くなってしまうです。

あさ 朝ご飯をしっかり食べよう



1日3回の食事は生活リズムを整えます。特に朝ご飯は、1日を元気に始めるための大切な食事です。夏休み中もしっかり食べましょう。

なつやさい 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や果物にはビタミンやミネラル、水分がたっぷり含まれています。

かんが
おやつについて考えよう！

夏休み中はおやつを食べる機会が多くなります。おやつを食べる前に次のことに注意しましょう。

おやつは食べる時間と量をきめて…



朝・昼・夜の3食をしっかり食べて、栄養を摂ることができるように、おやつの食べすぎには気を付けましょう。おやつはお皿やコップに分けて、量を決めて食べる。時間を決めて食べる。など工夫できますよ。

おやつの中身をもっと知ろう…

お菓子やジュースに含まれるエネルギーや栄養成分、原材料を知ることで自分のおやつを見直すことができます。お菓子の裏面を見て、自分がどんなものを食べているのか、調べてみるとおもしろいですよ！

