



今月の献立のねらい 「夏の食事を考えよう」

暑くなってくると、体がだるくなったり、食欲が落ちたりして夏バテになる人が多くなります。今月は、食欲をアップさせ、夏バテを予防して毎日を元気に過ごせるような献立を予定しています。冷たいものの取り過ぎに注意し、こまめな水分補給や栄養バランスのとれた食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

こまめな水分補給をしましょう。のどが乾いていなくても、こまめに水分をとりましょう。一度にたくさん飲むのではなく、少しずつ飲みましょう。冷たい飲み物は特に、ゆっくり飲むようにしましょう。

夏野菜を食べましょう。夏野菜の多くは、体の熱を取り、体内の余分な水分を外に出す働きがあるため、夏バテ予防に効果的です。

ビタミンB群がたくさん入っている食べ物を食べましょう。炭水化物やたんぱく質を体で利用する時に欠かせないビタミンB群は、夏バテ防止に大切な栄養素です。



献立名(配膳図) ...大きいしよつき ...小さいしよつき

緑 からだのちよしよととのえる

八代市中部学校給食センター

Main table with columns for Day (日曜), Dish Name (献立名), Ingredients (赤), Quantity (緑), and Energy (黄). Rows include items like 牛乳, 豚肉, 鶏肉, 鶏卵, etc.

～夏休み～ (早起・早起・朝ごはんの規則正しい生活リズムを心がけよう!)

Table for the summer holiday period (25th to 31st) with columns for Day, Dish Name, Ingredients, Quantity, and Energy. Includes items like 牛乳, 鶏肉, 豚肉, etc.

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。また、献立は都合により変更する場合があります。

小学校平均

中学校平均