



給食だより

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。遠別のおいしい夏野菜もおすすめ!



健康的な生活リズムを考えよう

いよいよ明日から夏休みが始まります。そして、2学期を元気にスタートするには、夏休み中の過ごし方が重要です。夏休み中も生活リズムをくずさないよう、家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気に過ごしましょう。

早起き・早寝・朝ごはん



生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムが作りやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごすことで、夜によく眠ることができます。

8月よていにんだてひょう

月	火	水	木	金
なつやさいをたべよう 	18日 牛乳 ごはん(のりたま) けんちん汁 さばのみそ煮 三色ごま和え	19日 牛乳 たごはん 玉ねぎとやしのみそ汁 とりの照り焼き かふうきゅうり	20日 牛乳 冷やしラーメン (ラーメンの具・たれ) ぎょうざ2こ 遠別産ミニトマト 2こ	21日 牛乳 チャーハン わかめスープ とうふナゲット2こ ちゅうかサラダ
24日 牛乳 ごはん 高野豆腐とわかめのみそ汁 つくね焼き ブロッコリー サラダ 遠別産ミニトマト1こ	25日 牛乳 食パン いちごキャン キャベツのスープ とりのマーレード焼き ラタトゥイユ	26日 牛乳 わかめごはん 油揚げと大根のみそ汁 ささみの甘酢かけ 豚きゅうり	27日 牛乳 クリームパスタ イタリアンサラダ いちごタルト	28日 牛乳 麦ごはん 遠別の恵みカレー 福神漬 遠別産メロン
31日 牛乳 ごはん 白菜のスープ たらザンギ ①1こ、②2こ チンジャオロース 	8月の遠別産使用について(予定) JAオロロン・・・メロン 花菜夢さん・・・キャベツ、きゅうり、大根、なす、じゃがいも、かぼちゃ、ズッキーニ ピーマン、カラーピーマン 農家の竹之内さん・ミニトマト 遠別漁業協同組合・・・たこ Aコープ・・・もち米			8月の平均栄養量 エネルギー670kcal たんぱく質 27.6g 脂肪エネルギー比 29% 塩分 2.5g

※ 物資の都合により献立を予告なしに変更することがありますので、ご理解ください。

※ 給食のことで何かありましたら、お気軽に給食センター(TEL 7-3715)までご連絡ください。



8月も遠別でとれた夏野菜が登場します。夏野菜が使われた料理には左のマークがついています。夏野菜を食べてパワーアップ!

7月につかった 遠別の夏野菜



特大サイズのズッキーニでした。なすび、トマトとくらべました。



