



8月予定献立表

箸を忘れずに持
ってきましょう。

岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	
28 開講式 ごはん オムレツ ブロッコリーの サラダ ポークカレー 冷凍洋梨	29 ミルクパン ポークビーンズ アメリカンサラダ ABCマカロニ スープ アセロラゼリー	30 ごはん ガーリックチキン 切り干し大根の サラダ みそワタンスープ	31 メロンパン スパゲティ ミートソース 海そうサラダ 果物（オレンジ）	<p>夏休み中も 牛乳を飲もう</p> <p>数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。</p>
826/29.2/21.0/3.2	801/28.9/32.3/2.9	792/33.2/20.4/2.6	839/29.3/28.9/2.6	

<今月の給食目標>

正しい食事の仕方を身に付けましょう

- ・望ましい食事作法で楽しく食べましょう。
- ・規則正しい食生活について知ろう。



開講式から給食があります。
当番白衣を忘れずに持ってきてください。

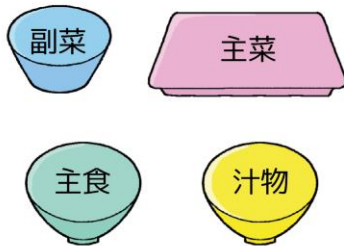
※都合により、献立を変更する場合があります。牛乳は毎日つきます。

給食だより 8月

夏休み中に食事づくりをしてみませんか。栄養バランスや食べる人のこと等を考えて、献立や調理の計画を立ててみましょう。

献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。



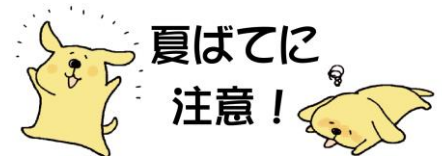
<p>おもにエネルギーのもとになる</p>	<p>おもに体をつくるもとになる</p>	<p>おもに体の調子をととのえるもとになる</p>
-----------------------	----------------------	---------------------------

ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。

夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがぐずれてしまいます。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。



元気に夏を乗りきるには、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。夏ばてにならないように気をつけましょう。