

給食だより

8月号

令和6年7月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

	月				火	水	木				金			
	日にち	エネルギー Kcal	えんぶん 塩分	g			29	605 kcal	1.3 g	30	638 kcal	2.3 g		
献立	おもに副菜 / おもに主菜 主食 / 汁物				 こまめな水分補給 バランスのよい食事と こまめな水分補給で 熱中症や夏バテを 予防しましょう！	2学期の給食は、 始業式の日 8月29日(木) から始まります！	しらたまフルーツポンチ / ツナコーンサラダ えだまめチャーハン				ごまナムル / ホキフライ ごはん / にらとんじる			
	おもに体をつくる食べ物						とりにく えだまめ ツナ ぎゅうにゅう				ホキ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう			
	おもに熱や力になる食べ物						ごはん あぶら さとう ごまあぶら しらたまだんご ゼリー				ごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも			
おもに体の調子を整える食べ物				たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン みかん おうとう パイナップル				もやし キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん にら						

※都合により献立は変更になる場合があります。

8・9月の給食目標

朝食をしっかりと食べて、
生活のリズムをととのえよう！

裏面の「給食だより」に詳しくのせています。よく読みましょう。

毎日「マスク」と「ハンカチ」を持ってきましょう！

給食準備のときは、全員がマスクをつけます。

また、手をきれいに洗ったあとは、清潔なハンカチで手をふきましょう。



いよいよ夏休みが始まります。夏休みの間も、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。

夏休みは家にいる時間が長くなるため、ついおやつを食べ過ぎてしまいがちです。特に暑い夏は、冷たい飲み物やアイス類を食べる機会が増えると思います。ジュースやアイス類などには、砂糖が多く含まれています。とり過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。砂糖をとり過ぎないように、食べる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。

1日3回の食事をバランスよく食べて、暑い夏も元気に過ごしましょう。

含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物の量の平均を算出したものです。商品によって違いがあります。

炭酸飲料	果実飲料	アイスクリーム (ラクトアイス)	氷菓
			
1本当たり 約54g	1本当たり 約51g	1個当たり 約19g	1個当たり 約17g

保護者様

いつも給食白衣の
お洗濯とアイロンがけを
ありがとうございます！

