

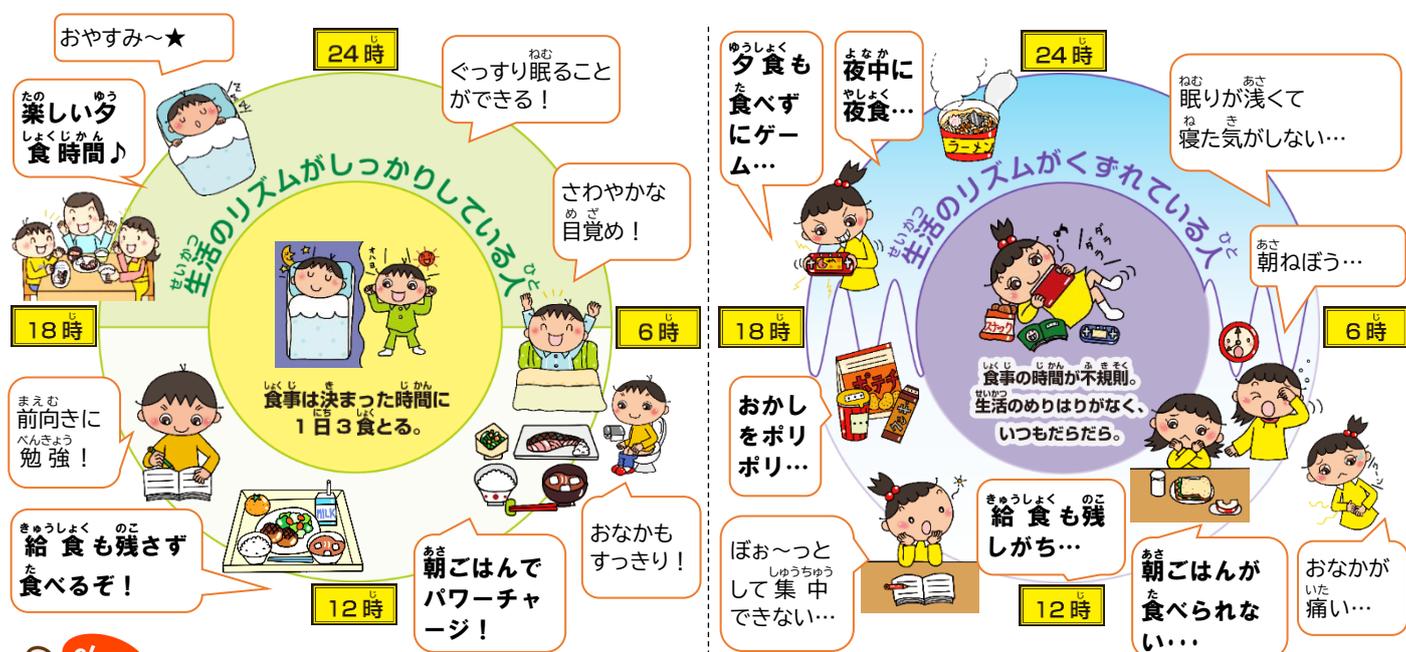
給食だより 8.9月

令和4年度
魚沼市立広神東小学校

2学期がスタート！元気に登校できていますか？夏休みに乱れがちだった生活習慣を見直し、万全な体と心で学校生活を送ることができるといいですね。

健康づくりは正しい生活リズムと食事から

わたしたちの体は、1日の中で一定のリズム（生活リズム）に従って活動しています。おなかやすくのも、眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムがくずれると、健康に異常が出やすくなります。早ね、早起き、規則正しく食事をとることは、体のリズムを整え、健康で過ごすためにとても大切なことです。



- check**
- 毎日、決まった時間に食事をとっていますか？
 - 夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、元に戻しましょう！



8月献立予定表

魚沼市立広神東小学校

	月	火	水	木	金
献立	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> 夏休みはどうでしたか？ 2学期始まるよ~ </div> 			25 25 25 25 25	26 26 26 26 26
I礼拝 (kcal)				624	609
食塩相当量 (g)				2.3	3.1
赤(1,2群) 【体をつくる】				牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳 ハム たまご にらまんじゅう
緑(3,4群) 【腸を整える】				たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり セロリ ぶくじんづけ パイン	きゅうり にんじん もやし きくらげ えだまめ
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 麦 油 ごま	中華めん ごま			