



が っ きゅうしょく

7月

給食だより



なつやす

しょくせいかつ

夏休みの食生活のポイント

はや
早ね

はやあ
早起き

あさ
朝ごはん！



なつやす せいかつ
夏休みも生活リズムがくずれない
ように、早ね・早起きをしましょう。
また、1日の元気の源となる朝
ごはんをしっかり食べましょう！

えいよう

栄養バランスのよい
食事をしよう！



た えいよう るい
食べやすいめん類などばかり
食べていると、栄養が偏ります。
主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、
バランスよく食べましょう！

つめ
冷たいものの

とりすぎに
気をつけよう！



つめ いちよう
冷たいものをとりすぎると、胃腸が
ひびく。冷えて食欲が落ちてしまいます。
じょうおん あたた
常温のものや、温かいものもとる
ようにしましょう！

まごわやさしい献立

「ま」大豆・大豆製品、「ご」ごまなどの種実、「わ」わかめなどの海藻、「や」野菜、

「さ」魚や小魚、「し」しいたけなどのきのこ、「い」いもを使った献立です。「まごわやさしい」の食材をそろえると、

現在の食生活で不足しがちな栄養素をおぎなうことができ、栄養バランスが整いやすくなります。

★2日・・・いわしのかば焼き、粉ふきいも、かきたま汁

アイアンメニュー

不足しがちな「鉄分」を多めにとることができる料理です。

★15日・・・かつおのあまから揚げ、野菜ソテー、中華風コーンスープ

ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地元の良さをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

★4日・・・三重県産の「豆腐」を使った「豆腐のみそがけ」です。

★18日・・・桑名市で作られた「冷麦」を使った「冷麦サラダ」です。



ワールドランチ

今日はネパールです。お楽しみに♪

★9日・・・ネパール料理の「ダルカレー」、「アチャール」です。



統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じ

メニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。