

Main menu table with columns for Date, Day, Milk, Dish Name, Energy/Fat, Protein/Fiber, Vitamins, and Nutritional Value.

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。
★米（コシヒカリ1等米）、とうもろこしは成田市産です。
★14日のデザートは学校配送になります。

6月分の給食費は7月31日が納付日(振替日)です。早めに口座への入金をお願いします。
9月の給食は4日(月)から開始予定です。

Table with school nutrition intake standards (school, monthly average) and heat, protein, fat, salt equivalents.

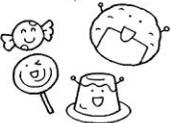
学校栄養士による「夏休み親子料理教室」募集のお知らせ
期日=8月2日(水)午前10時~午後1時
会場=もりんびあ 2F キッチンスタジオ
内容=親子で協力して夏向け料理を作って試食する。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。
●早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
●冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
●栄養バランスのよい食事をとろう
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。

朝食をとろう
早寝や早起きをしよう
冷たいものとりすぎに気をつけよう
栄養バランスのよい食事をとろう

見直そう! 間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、ただただ食べずに時間を決めましょう。