



Main table with columns for Date, Day, Milk, Food Name, and Nutritional Values (Protein, Fat, Carbohydrates, Vitamins, Energy).

★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。○学校配送は5日ゼリー、9日アイス、11日パン11日ヨーグルトです。

Table showing school nutrition standards (学校給食摂取基準) and monthly averages (月平均) for energy, protein, fat, and salt.

※6月分給食費の口座振替日（納付日）は7月31日です。
※7月分給食費の口座振替日（納付日）は9月2日です。



夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。



土用もち

夏バテ防止のためにも栄養バランスよく食べましょう！



夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



野菜をたっぷりたべましょう！

夏にはトマトやピーマン、きゅうり、とうもろこし、ゴーヤなど色々な野菜がとれます。野菜は体のさまざまな機能を調節するビタミンや便秘予防に役立つ食物センイが豊富に含まれています。たくさん食べま

ちよい足して野菜をとろう

さばのみそ煮の缶詰め+野菜
野菜と一緒に煮込んでみるのはいかがでしょうか？



学校栄養士と作る「夏休み親子料理教室」募集のお知らせ
日時 7月26日(金)10:00~13:00 会場 もりんぴあこづつ 2Fキッチンスタジオ

