



# 給食だより

平成27年夏休み号

太田市立休泊小学校

(おうちのひととよんでね)

あつという間に1学期が終わり、長い夏休みがやってきました。夏休みは自由に使える時間が増えますが、計画的に過ごさないと、だらだらと過ぎてしまいます。3食規則正しく食べることは、熱中症の予防にもなるため、早ね・早おき・朝ごはんを心がけて充実した夏休みにしたいですね。また、夏休みはお家のお手伝いをたくさんするチャンスです。料理やお買いもの、食事の準備やかたづけなど日々のつまかさねが食について育むこと(=食育)につながります。

## ☆☆☆☆☆☆ なつやすみのしょくじ ☆☆☆☆☆☆

「たのしいなつやすみ」がすごせるよう、夏の食生活のポイントを紹介いたします！

**た**

たっぷりたべよう  
夏野菜

**の**

のびざかり  
しっかりとろう  
カルシウム

**し**

毎日しかり  
しっかりとべよう  
朝ごはん

**い**

いろいろ食べて  
夏バテ予防

**な**

生ものや肉の生やけ  
に気をつけて

**つ**

つめたいものや  
あまいものは  
ほどほどに

**や**

やってみよう  
料理に買いもの  
おてつだい

**す**

水分補給は  
水やお茶を  
こまめにのもう

**み**

みんなで食べると  
たのしいね

夏バテの予防には、主食・主菜・副菜をそろえましょう

夏休みも早ね早おき朝ごはんを心がけましょう

毎月19日は家族でいただきますの日です

ジュースやおかしをだらだらと食べたり飲んだりするとむし歯や肥満につながります

毎月19日は家族でいただきますの日  
食卓は豊かな心と体をはぐくみます！  
〜くんまの食育〜

## ☆9月の給食は1日(始業式)からはじまります！

日曜	こんだて		おもなざいりょうとはたらき						たんぱく質(g)	脂質(g)	いえてたべてほしいもの
	主食・飲みもの	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく わかめスープ ラフランスゼリー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	ごはん さとう はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら	652 25.5 20.0	やさい	
2	くろパン ぎゅうにゅう むぎごはん	ハンバーグケチャップソース さんしょくソテー チーズとたまごのスープ	ぶたにく とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パプリカ トマト パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム しめじ えのきたけ	パン パンこ さとう	あぶら	612 27.2 25.0	かいそう	
3	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー こんにやくサラダ オレンジ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり コーン こんにやく オレンジ	むぎごはん じゃがいも ルウ さとう	あぶら	696 21.5 19.4	きのこ	
4	ココアパン ぎゅうにゅう	なすとひきにくのスパゲッティ コーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ なす にんにく きゅうり キャベツ コーン	パン スパゲッティ ドレッシング	あぶら	625 21.8 21.0	ござかな	

9月分のこんだてひょうは9月1日に配布をします。2学期もよろしくお願ひします。

