

7月のお楽しみ給食



7月6日(水) かみかみ献立

〈献立〉 ごはん 牛乳
フリフリ中華炒め シタス入りスープ

よくかむと…

脳の働きをよくしたり、
虫歯を防いだり消化をけたり、
体によいことがたくさんあります。



7月7日(木)

七夕献立



〈献立〉
炊き込みちらし寿司 牛乳
七夕汁 七夕サイダー

七夕サイダーには、
星形のナタデココが
入っているよ！

7月12日(火)

わくわく 給食

〈献立〉 ごはん 牛乳
鶏肉のさっぱり煮 五目スープ

食育ピクトグラム



不足しがちな野菜は、スープにするとたくさん食べることができます。
五目スープには野菜がたくさん入っています！

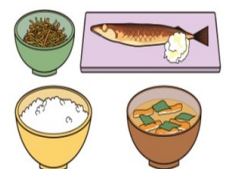
7月14日(木) 八幡食育の日

〈献立〉 ごはん 牛乳
茎わかめのきんぴら あじの竜田揚げ
冬瓜スープ



まごわやさしい

バランスのよい食事をするためにと、いれたい食品の頭文字をとってつなげると、「まごわやさしい」になります。給食では普段からたくさん取り入れるようにしています。



冬瓜のひみつ！

とうがんは漢字で「冬の瓜」と書きますが、旬は夏です。暗くて冷たいところで保存しておけば、冬までおいしく食べられることから、「冬瓜」になったと言われています。ビタミンCを多く含み、むくみをとったり、皮ふの健康を保つのに役立ちます。