

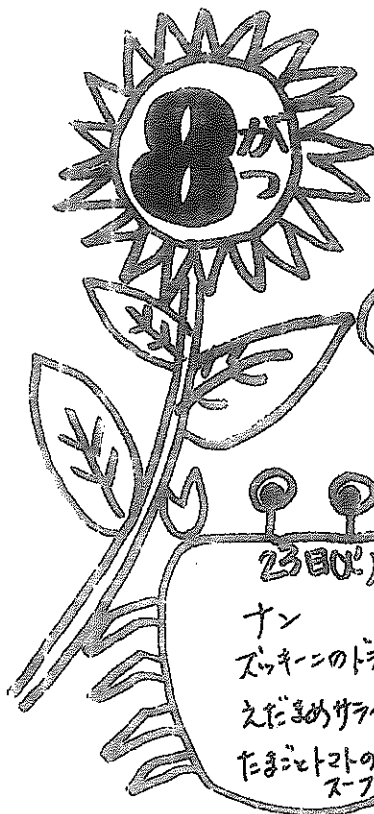
ふたでいよう

R4. 8月
青木小学校

あ
2学期が
はじまるよ!

長い休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。2学期は色々な行事がありますね。しっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。

<今日の目標>
規則正しい食事をしよう



23日(水)

ナン
ズッキーンのトライカレ
えだまめサラダ
たまご汁の
スープ

24日(木)

ごはん
マーボー豆腐
きゅうりのチーズみそ
とんじり

25日(金)

じゃこのりチーズパン
ラタトゥユ
みずなのアムシ
くだもの

26日(土)

ごはん
さけのうめマヨネーズ焼き
いしがあえ
からみとうふじる

29日(月)

ごはん
とうふのよせあげ
じゃがいもポテトサラダ
チーズ化したじゃこのスープ

30日(火)

コッパパン
じゃがいもポテトの
マヨネーズソース
かいわれサラダ
きりぼし汁の
スープ

青木産の
生きくらげ

7月から青木産(当郷)
の早川(早川山)が産した
「生きくらげ」を給食に
使用しています。乾燥のもの
とは食感が違い、おいしいと
評判の食材です。

31日(水)

ごはん
さばのかし焼き
おかあえ
とうふのちゅうかに

8月の
地域食材

- ・おこし
- ・もろ菜
- ・「エノキ」
- ・にんじん
- ・長ねぎ
- ・きくらげ

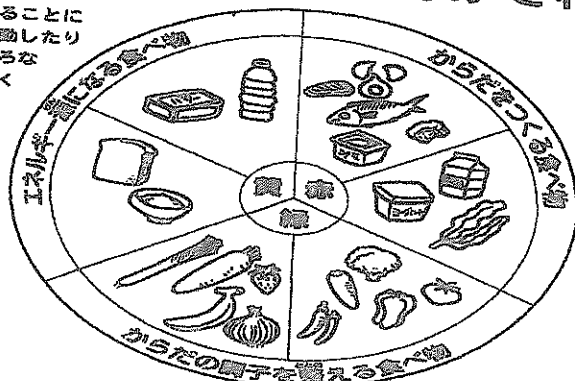
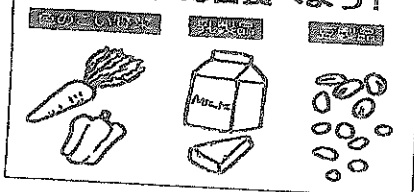
牛乳は
毎日いただきます

暑いからと言って冷たいものばかり食べたり、飲んだりしてしまっただけ

バランスのとれた食事 思い出してみてくださいね

私たちは毎日いろいろな食べ物を食べることで、からだをつくったり、元気に活動したりすることができます。食べ物にはいろいろな栄養成分が含まれています。バランスよく食べることが大切なのです。夏休み中は、とくに気をつけましょう。

夏休み中、必ず毎日食べよう!



夏パテ
になっていませんか?

そんな人は...