



7月配ぜん表



砥部町学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>7月 旬の魚・野菜・果物</p> <p>にがうり(ゴーヤ) ピーマン トマト きゅうり とうもろこし(コーン) えだまめ なす オクラ にんにく すいか かぼちゃ パイナップル</p>				
1日 リクエスト献立 (広田小)	2日	3日	4日 ラッキーにんじん☆	5日 行事食(七夕)
8日	9日	10日 沖縄県の味のめぐり	11日	12日
15日 うみひ 海の日	16日	17日	18日	19日 しゅうぎょうしき 終業式

夏休みの食生活
気をつけたいポイント

やさしい(野菜)をしっかり食べよう

なんでも食べて丈夫な体をつくろう

すいぶん(水分)補給をこまめにしよう

つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

みんなで食事をする機会をつくろう

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き No!

睡眠不足

風邪など体調が悪い

肥満・太り気味

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

体調管理をしっかりして楽しい夏休みを過ごしてください!



7月配ぜん表



砥部町学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>7月 旬の魚・野菜・果物</p> <p>にがうり(ゴーヤ) ピーマン トマト きゅうり とうもろこし(コーン) えだまめ なす オクラ にんにく すいか かぼちゃ パイナップル</p>				
1日 リクエスト献立 (広田小)	2日	3日	4日 ラッキーにんじん☆	5日 行事食(七夕)
8日	9日	10日 沖縄県の味のめぐり	11日	12日
15日 うみひ 海の日	16日	17日	18日	19日 しゅうぎょうしき 終業式

夏休みの食生活
気をつけたいポイント

やさしい(野菜)をしっかり食べよう

なんでも食べて丈夫な体をつくろう

すいぶん(水分)補給をこまめにしよう

つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

みんなで食事をする機会をつくろう

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き No!

睡眠不足

風邪など体調が悪い

肥満・太り気味

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

体調管理をしっかりして楽しい夏休みを過ごしてください!