

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。※今月のアレルギー除去食(卵・エビ)には◎がついています。



Table with 2 columns: 食品群 (Food Group) and 体内ではたらき (Function in the Body). Rows include 赤の食品 (Red), 黄の食品 (Yellow), and 緑の食品 (Green).

Table with 4 columns: 学校給食の栄養基準量 (School Nutrition Standards), 小学校 (Elementary School), 中学校 (Middle School), and 栄養素 (Nutrients: C=エネルギー, P=タンパク質, F=脂質).

栄養指導目標: しょくじとせいかつのリズムをととのえよう

毎日、暑い日が続いていますね。暑さに負けて食事がみだれていませんか?夏休みは健康な体があってこそ楽しく過ごすことができます。朝、昼、夕の3食をきちんと食べて1日の生活リズムをくずさないようにしましょう。



宮古アイランドファーム株式会社様よりマンゴーを寄贈していただきました!

宮古島の子どもたちにマンゴーを食べたいという想いから、7月21日、30日にマンゴーを寄贈してもらっています。8月は、5日、6日の給食に出る予定です! ※天候等の都合により提供できない場合もあります。その際は変わりの果物を提供します。



〈今月の給食予定〉 欠食はありません♪

手を洗う時は指の間や指先も意識して洗おう!



Main menu table for August 3rd to 7th. Columns: Date, Meal (Breakfast, Lunch, Dinner), and Nutritional Information (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate).

Main menu table for August 10th to 14th. Includes a 'Mountain Day' (山の日) section with an illustration of hikers.

★夏休みスタンプラリー★

下に書かれていることができれば、しるしをつけましょう! すべてのマスを埋められるかな?(*^_^*)

- 1日3食食べた→1つ
• 食事のじゅんぴを手伝った (おはしならべやごはんをよそうなど) →1食につき1つ
• 食事のあとかたづけをした→1つ
• 夏野菜を食べた→1つ
• りょうりをつくった→2つ
• おはしを上手に持てた→2つ

Stamp rally grid with columns for Start, Today's achievement, and Goal, and rows for daily progress.

Stamp rally menu for September 1st (Monday) with illustrations of food items.

生活リズムのととのえかた

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の動きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光をあびる



朝の光を浴びると、私たちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく、食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。