

Main table containing school lunch menus for 17 days, including items like rice, bread, meat, and vegetables, along with nutritional values (Energy and Protein) for each day.

夏の疲れを吹き飛ばそう! 引用: 学校給食 2022年8月号

暦の上では秋となりましたが、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期なので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちなので、積極的に食事でもとりましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



十五夜と行事食

月見団子 満月に見立てた丸い団子を お供えします。数や形は 地域によってさまざまです。



里いも料理 十五夜は別名で「芋名月」とも いい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を 食べる風習があります。



今月の平均摂取栄養量 (小学校4年生) 学校給食摂取基準 (小学校4年生)

エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 624 25.2 620 24.8

給食のない日 25(月)運動会練習休業日のため 26(火)運動会練習休業予備日のため

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。 ※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。