

Table with columns: 日・曜日, 献立名, おもにからだをつくる, おもにからだのちょうしをととのえる, おもにエネルギーになる, エネルギーkcal, たんぱく質たんぱく質たんぱく質, たんぱく質たんぱく質たんぱく質, たんぱく質たんぱく質たんぱく質, たんぱく質たんぱく質たんぱく質, たんぱく質たんぱく質たんぱく質. Includes food items like トマトハヤシライス, はっこうにゅう, オムレツ, etc.

Table with columns: 日・曜日, 献立名, おもにからだをつくる, おもにからだのちょうしをととのえる, おもにエネルギーになる, エネルギーkcal, たんぱく質たんぱく質たんぱく質, たんぱく質たんぱく質たんぱく質, たんぱく質たんぱく質たんぱく質, たんぱく質たんぱく質たんぱく質, たんぱく質たんぱく質たんぱく質. Includes food items like ミルクパン, とりにくのバジルやき, キャベツのソテー, etc.

- ★物質の都合により献立が変更になる場合があります。
★※は業者から学校に配送されます。
★この献立表に記載されている食品は、おおむね5%以上含まれる材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載していません。
★19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。
★今月の茨城県産の食材は「こめ、ごぼう、れんこん、さつまいも、ピーマン、きゅうり、なす、ねぎ」です。

夏ばて解消のために、朝ごはんを美味しく食べるには？
朝ごはんをきちゃんと食べないと...
寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。
翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。
早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。
栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。