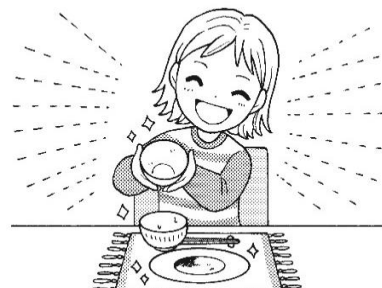


7月給食だより



今月の給食目標『好き嫌いをなく食べよう』

好き嫌いをなく食事をするとうるバランスよく栄養をとることができます。ただ、多くの人には、嫌いな食べ物のひとつやふたつあるのではないのでしょうか。しかし、大人になって食べられるようになったという実例はたくさんあります。今、食べることができない食べ物も、食の体験を積み重ねるうちに大好きな食べ物に変わるかもしれません。苦手な食べ物も一口チャレンジしてみましょう。



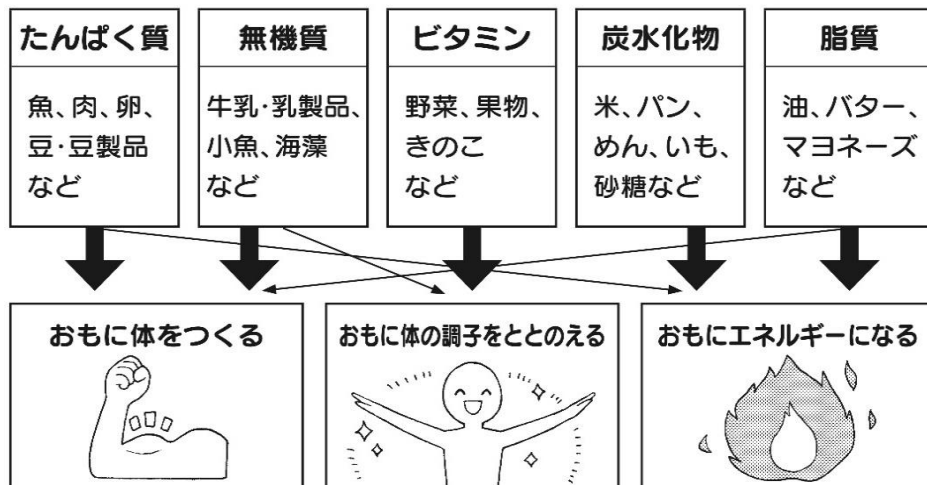
夏休みの食事について考えましょう。

暑い夏こそ

栄養バランスを大切に

五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりととりましょう。



バランスよく食べて



夏ばて防止

給食はお休みですが、牛乳も飲みましょう。カルシウム、たんぱく質など中学生に特に必要な栄養素が豊富です。



6月の給食紹介



ピザトースト、アメリカンサラダ、コーンクリームスープ、サワーゼリー、牛乳



ごはん、もうかざめのピリ辛蒲揚げ、小松菜ともやしのおひたし、五目みそ汁、牛乳



ミヤギシロメのきなこ揚げパン、岩沼産きゅうりのピリ辛和え、野菜たっぷりみそラーメン、さくらんぼ、牛乳