

給食だより



令和2年8月

筑西市立下館学校給食センター



今年度は異例の2週間の夏休みです。学校が休みになるとついつい夜更かしや、朝寝坊をしてしまいます。また、朝ごはんを食べなかったり、おやつを食べすぎたりと食生活が乱れやすくなります。偏った食事は夏バテや肥満の原因になりますので、夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。



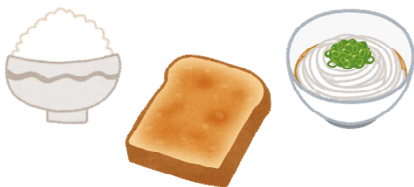
～夏休み中の生活のポイント～

★朝食は必ず食べましょう！！

朝ごはんは、1日をスタートさせるための力の源です。
主食と主菜（おかず）、副菜（その他のおかず）がそろったバランスのよい朝食を食べましょう。

主食

エネルギーのもとになる食べもの



ごはん・パン・麺など

主菜（おかず）

体を作るもとになる食べもの



肉・魚・卵・大豆製品など

副菜（その他のおかず）

体の調子を整える食べもの



野菜・きのこ・海藻類など

★おやつは質を考えて食べよう！！

おやつは、食事の一部です。たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどが摂れる、消化の良いものを選ぶようにしましょう。



牛乳や乳製品、果物、野菜など

★水分補給をこまめにしよう！！

いつでも水分補給ができるようペットボトルや水筒を持ち歩くようにしましょう。ジュースや炭酸飲料の飲みすぎは、砂糖の摂りすぎになってしまうので、控えましょう。



スポーツドリンクやお茶など

食材産地調査（令和2年7月1日～7月15日）*実施献立の放射能検査結果は不検出です。

米	筑西市	とうふ	桜川市	キャベツ	群馬県	えのきたけ	福岡県	しょうが	小美玉市
牛乳	茨城県	油揚げ	茨城県	きゅうり	福島県	しめじ	長野県	にんにく	小美玉市
ぶた肉	茨城県	チンゲンサイ	小美玉市	小松菜	栃木県	にんじん	青森県	かぼちゃ	下妻市
とり肉	茨城県	ねぎ	筑西市	なす	筑西市	赤たまねぎ	栃木県	たまねぎ	栃木県