

2025年

# 8月 きゅうしょくだより

ぎゅうにゆうは まいにち  
1本(200cc)ずつきます。

こんげつ きゅうしょく もくひょう  
今月の給食の目標

きそく ただ しよく  
規則正しい食事をしよう

青木小学校

2学期の  
始まりです！  
食事をきちんととつ  
て、体に栄養を  
しっかり  
入れましょう！

**21日(木)**  
・ごはん  
・おいだれやきとり  
・マカロニサラダ  
・こおりどうふのみそしる

**22日(金)**  
・ごはん  
・いわしのかばやき  
・だいこんの  
ばいにくあえ  
・とんじる

**25日(月)**  
・ごはん  
・マーラーカオ  
・ちゅうかサラダ  
・マーボーどうふ  
・ふりかけ

**26日(火)**  
・フレッシュトマトの  
スパゲティー  
・しろみざかなの  
カレームニエル  
・サワーキャベツ

**27日(水)**  
・ごはん  
・ゴーヤチャンプル  
・きゅうりのチーズみそ  
・かぼちゃのみそしる  
・かき氷

**28日(木)**  
・コッパン  
・なつやさいの  
グラタン  
・フルーツポンチ  
・コーンクリーム  
スープ

**29日(金)**  
・ごはん  
・すぶた  
・バンバンジイサラダ  
・ちゅうかふう  
たまごスープ

夏休み中に規則正し  
く食事をとっておく  
と、スムーズに  
2学期を始め  
られます。

☆献立は都合により、変わ  
ることがあります。

## 食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。つつい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



## スイッチオン！

しっかり朝ごはんを食べて、  
1日を気持ちよくスタートさせましょう！

