

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月16日(木)

< きょうのこんだて >

なつやさいかレーライス

ぎゅうにゅう

さんしょくソテー

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 663/855

たんぱく質(g) 20.8/26.1

脂質(g) 18.8/22.6

食塩相当量(g) 2.2/2.6

カルシウム(mg) 247/264

きょう はなし なつやさい
今日のお話は「夏野菜カレーライス」と「夏休みの水分補給」についてです。今日のカレーには、かぼちゃ、なす、さやいんげんの3種類の夏野菜が入っています。どれも、なつ ひつよう えいようそ やさい
夏に必要な栄養素がとれる野菜なので、し
っかり た あつ ま からだ
食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

きゅうしょく まいにちぎゅうにゅう で
給食では、毎日牛乳が出ます。これは、せいちょうき たいせつ
成長期に大切なカルシウム
がたくさん含まれているからです。なつやす ちゅう すいぶんほきゅう ぎゅうにゅう むぎ
夏休み中の水分補給には、牛乳や麦
ちゃ みず きほん
茶、水などを基本にしましょう。たくさんあせ とき
汗をかいた時には、スポーツド
リンクなどもりよう
利用しましょう。ジュースやたんさんいんりょう
炭酸飲料は、とりすぎにき っ
気を付けてください。なつやす ちゅう はやね はやお あさ ところ げんき
夏休み中も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元
す はい たま なかいまちさん
気に過ごしてください。＊カレーに入っている玉ねぎとじゃがいもは、中井町産です。