

2022年7月 給食配膳表



今月の目標
夏の食事を考えよう。



1日(金)



行事を知ろう
はんげん 半夏生

4日(月)



外国の料理を知ろう
回鍋肉

5日(火)



地場産物を食べよう
夏野菜

6日(水)



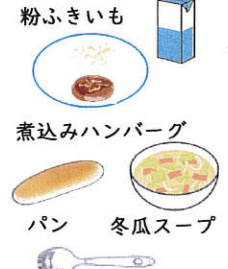
旬の食品を知ろう
鰯

7日(木)



行事食を知ろう
セタ

8日(金)



食品を知ろう
冬瓜

11日(月)



南中産のきゅうりを食べよう

12日(火)



料理を知ろう
ハヤシライス

13日(水)



旬の食品を知ろう
ゴーヤ



自分で体調管理が
できるようになろう!

暑さで食欲が落ちる時こそ、栄養バランスの良い食事をとり、夏バテ知らずで暑さを乗り越えましょう!
特に、冷たい飲み物・食べ物のとりすぎは、胃腸を冷やし、負担をかけます。適量を上手に楽しみましょう!

