



かつ きゅう しょく
8月 給食だより

☀️ はや 早ね・はや 早おき・あさ 朝ごはん ☀️

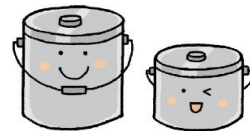
れいわ ねんど げじょう しょうがっこう
令和7年度 下条小学校

月	火	水	木	金
水分補給を忘れずに！ 	クイズ ズッキーニの仲間は何？ ①きゅうり ②なす ③かぼちゃ	27 ごはん マーボー夏バジルの具 オレンジサワーポンチ ぎゅうにゅう牛乳 ふたにく とうふ みそ 牛乳 ごはん 油 さとう ごま油 しょうが にんにく なす とうがん にら にんじん たけのこ ししいだけ みかん缶 バイン缶 りんご缶 611kcal/20.9g	28 コッペパン チリコンカンサンドの具 わかさ 若草ポテト スライスチーズ きやべつのスープ ぎゅうにゅう牛乳 ふたにく ひよこ豆 青えんどう 牛乳 パン 油 さとう じゃがいも にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト パセリ きやべつ 玉ねぎ コーン セロリ 703kcal/29.5g	29 ごはん あつや たまご 厚焼き玉子 はるさめ ちゅうか 春雨の中華サラダ なめこの中華スープ ぎゅうにゅう牛乳 たまご ハム とうふ 牛乳 ごはん はるさめ さとう ごま油 ごま もやし きやべつ きゅうり にんじん なめこ たけのこ こまつな なげぎ 559kcal/15.9g

きゅうしょくとう ばん
給食当番の
身支度・準備

⑥つのポイント

た もの あつか じ かく も えいせい めん き
食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



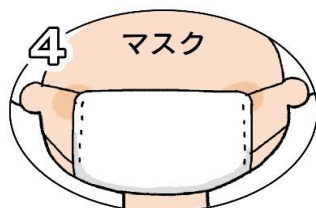
1 つめ
つめが伸びている人は
短く切っておきましょう。



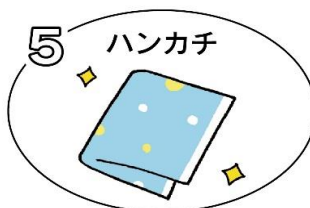
2 白衣
清潔な白衣をきちんと
身につけましょう。



3 帽子
髪の毛が出ないように
帽子をかぶりましょう。



4 マスク
マスクは口と鼻が隠れ
るようにつけましょう。



5 ハンカチ
給食用の清潔なハンカ
チを用意しましょう。



6 手洗い。
石けんを使って十分な
手洗いをしましょう。

きゅうしょくとう ばん いた たいちよう わる せんせい かなら つた
給食当番をするときにおなかが痛いなど体調が悪いときは、先生に必ず伝えましょう。

..... 朝ごはんの効果



からだ のう
体や脳の
エネルギーになる



たいおん あ
体温が上がる



のう はたら かつ ぼつ
脳の働きを活発に
する



はいべん うなが
排便を促す

あさ た たの がつき
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

あさ た たの がつき
朝ごはんをしっかりと食べて、楽しい2学期にしましょう