

令和6年度

# 8月きゅうしょくだより

あきただいがくきょういくぶんかがくぶぞくしょうがっこう  
秋田大学教育文化学部附属小学校

～今月のめあて～ マナーを守り、バランスよく食べよくたべることができるようにしよう

- ・よくかんで栄養のバランスを考えて食事をする。
- ・食器の正しい置き方とていねいな使い方を心がける。



月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
<h2>夏バテしない食生活を!</h2> <p>猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐためには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいるかもしれません。夏バテを防ぐポイントをお伝えします。</p> <h3>夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント</h3> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <p><b>朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</b></p> <p>特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>旬の野菜や果物を食べる</b></p> <p>強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>冷たいものをとりすぎない</b></p> <p>胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>おやつはダラダラ食べない</b></p> <p>食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。</p> </div> </div>				
26	27	28	29	30
2学期始業式 給食なし	ごはん 牛乳 さんまおろし煮 きんぴらごぼう みそ汁	むぎ 牛乳 麦ごはん ガパオライス トマトスープ	コッペパン 牛乳 マーシャルビーンズ スパゲティミートソース フルーツインゼリー	むぎ 牛乳 麦ごはん 牛乳 とりにく やさい ちゅうかい 鶏肉と野菜の中華炒め みそ汁 ごまひじき佃煮

予定献立につき変更になることがあります。 ※8月のきゅうしょくだよりは表面のみになります。

8月の給食で使用されている食材の産地をお知らせします。

- ・ 米＝県内産あきたこまち ・ 牛乳＝秋田(大館市) ・ 豚肉＝秋田 ・ 鶏肉＝岩手

野菜(種類)	産地	野菜(種類)	産地
ごぼう	群馬、青森	トマト	鹿角、湯沢、四ツ小屋
にんじん	青森、北海道	じゃがいも	北海道
だいこん	青森	パセリ	北海道、長野
にんにく	青森	もやし	福島
ピーマン	岩手、横手、本荘、四ツ小屋	チンゲン菜	群馬、能代、四ツ小屋
玉ねぎ	北海道	しょうが	高知