

7・8月学校給食献立予定表

新宿区立戸塚第二小学校

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0
-----------------------	-----	------

あつ ひ つづ しょうよく お つめ しょうじょ す しょうじょ た えい
暑い日が続く、どうしても食欲が落ちやすくなります。冷たいめんどけで食事を済ませたり、食事を食べなかったりと、栄
よう なが なが ねつちゅうよう げんいん にち かい しょうじょ た すいふんほけいこう こころ あつ
養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに
ま げんき すご
負けず元気に過ごせるようにしましょう！

栄養 **バランス** を考えた食事の選び方とは？

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの く あ えいよう ととの
牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

なつやす
夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなり
ますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシ
ウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識
してとるようにしましょう。

ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ いわし

ほししいたけ さけ