

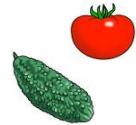
給食だより 7月

春日部市立豊春中学校

給食100% 食べようキャンペーン

今年度も「一人一人が完食をめざそう！」を合い言葉に、7月2日～6日にキャンペーンを実施します。

1 学期も残り少なくなってきました。これから夏本番。気温が高い日がだんだん多くなってきます。暑さ負けず元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱいあびて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べましょう。



夏の食生活



夏休みも忘れずに!



早寝



早起き



朝ごはん

★昼食を選ぶときのポイント★

【栄養バランス】

主食、主菜、副菜に当てはめるように食品を選びます。食事の中心になる主食（ごはん・パン・めん類など）の食品を選び、それにあわせておかずになる主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・果物など）の食品をつけ足しましょう。



【表示をチェック】

食品についている表示消費期限の他、エネルギー量や脂質、塩分、食品添加物（保存料や着色料）などがチェックできます。いろいろな食品を組み合わせるとエネルギー量が多すぎてしまうことがあるので、参考にしましょう。



積極的に食べよう!

夏休みになると、エネルギーや脂肪の摂取に偏りがちです。野菜、果物、大豆製品、魚介類、牛乳、乳製品といった食品は、摂取量が減ってしまう傾向があります。意識して食べるようにしましょう。

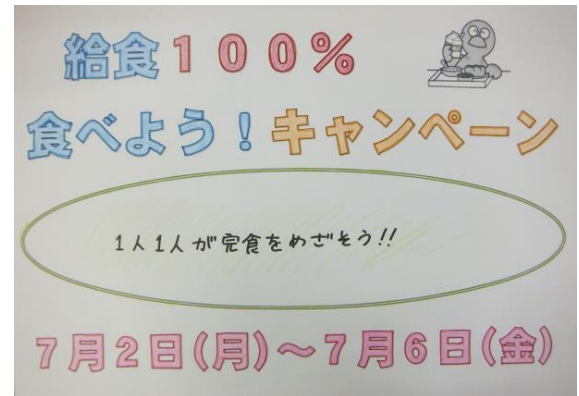
目的は・・・

- ①「食」のありがたさや「食」の大切さを学び、望ましい食習慣を身につける。
- ②バランスの良い食事を残さず食べることで、健康の維持増進を図る。
- ③給食で1日に必要な栄養素の1/3を必ず摂取できるように一人一人が意識をして食べる。

です。成長期のからだ作りは、とても大切です。それぞれ意識し、自分の健康について考えてみましょう。

完食チェック表

月	火	水	木	金
2日 カレーライス ポテトサラダ ヨーグルト 中華スープ	3日 弁当 パン 味噌汁 わかめとわかめ	4日 カレーライス ポテトサラダ ヨーグルト 中華スープ	5日 カレーライス ポテトサラダ ヨーグルト 中華スープ	6日 カレーライス ポテトサラダ ヨーグルト 中華スープ
記入欄	記入欄	記入欄	記入欄	記入欄
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ごはん(肉)	鶏肉のからあげ	スパゲッティ	カレーライス	夏のコロカケ
ごはん(野菜)	ごま煎餅	トマトソース	ハリハリサラダ	ポーンズサラダ
中華スープ	冷やし中華	コンソメスープ	味噌汁	トマトと卵のスープ
ヨーグルト				
評価	評価	評価	評価	評価
感想	感想	感想	感想	感想



キャンペーンポスター (健康委員会作成)

＝家庭への連絡＝

★7月の給食費の引き落としは、2ヵ月分となります。又、8月も引き落としがありますので、お間違えのないよう、口座残高の確認をお願いします。

振替日 7月13日(金)、8月13日(月)

★1学期の給食は、7月18日で終了です。

★2学期の給食は、9月4日から始まります。