



こんげつ きゅうしょくむくひょう
~今月の給食目標~
あつ ま しょくじ
暑さに負けない食事をしよう!

Main table with columns for Date, Menu Name, Food Name (Energy/Fat/Protein/Carbs/Vitamins), and Nutritional Value. Includes illustrations of food items and characters.

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

暑さに負けない食事のポイント
あつ ま しょくじ

① 炭水化物とビタミンB1をとる
たんすいかぶつ
炭水化物をエネルギーに変えるために手助けしてくれるのが、ビタミンB1です。

② 食べやすい味付けにする
あじつ
暑さで、食欲がなくなってくるので、さっぱりとした味付けで食べやすくなります。

③ 夏野菜を食べる
なつやさい
夏野菜は、夏に強いことから夏にたくさんとれておいしい野菜です。

今月の暑さに負けない食事の
ところには、わたしがいるよ!