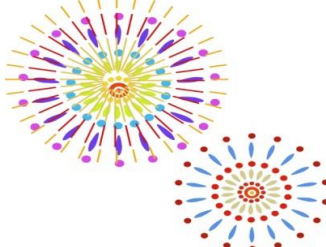


2018年8月給食献立表

※牛乳は、毎日つきます※

月	火	水	木	金
				17 夏季休業明け集会 オムライス スープ 
20 個人面談週間（～8/31） ガバオライス みそ汁 	21 交通安全通学指導 交通安全対策委員会 タラフライ定食 みそ汁 	22 インターンシップ3年 中華飯 手羽餃子 	23 インターンシップ3年 ざるそば 	24 カレーライス デザート 
27 進路講話 焼き魚定食 みそ汁 	28 ロコモコ丼 スープ 	29 ドライカレー デザート 	30 防災訓練 しょう油ラーメン 	31 心肺蘇生実技講習会1.4年 二色丼 すいみ汁 



夏こそ身体を冷やさない食事を!!

厚いと冷たいもの飲んだり食べたりしたくなるものですが、冷たいものばかりだと、身体を冷やし胃腸の働きを弱めてしまいます。

食事の前に、あたたかい野菜たっぷりのスープやみそ汁などを食べるようにするとおなかにいいのです。あたたかいお茶を飲むだけでも違うので是非、やってみてください。

身体をあたためる食材は、ショウガ、ニラ、にんにく、ごま、みそなどです。このような食材を料理に使うようにするといいですね。給食にも入れている食材ですね。残さず食べましょう。

