

Main menu table with columns for date, meal type, ingredients, and energy values. Includes sections for 'やさしおデー' and 'ふるさとくまさんデー'.

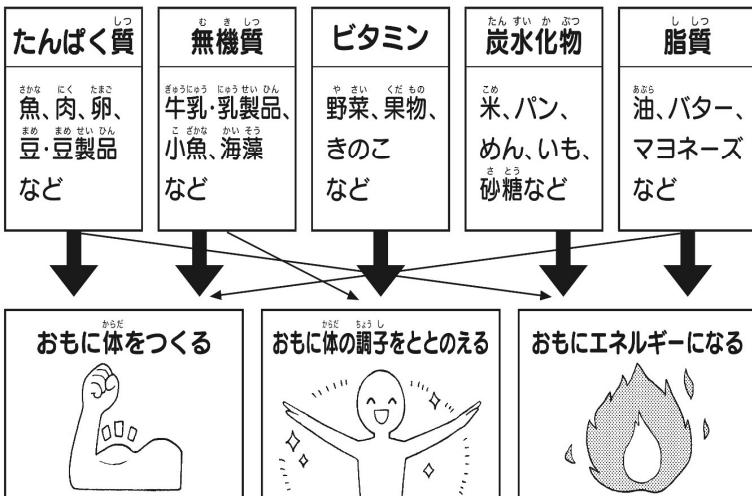
*給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。

*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

*エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といえます。体に吸収されると、おもに3つの働き(体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる)をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりとりましょう。



旬の野菜を食べよう!

夏の旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり(ゴーヤ)などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



Infographic detailing four vegetables: ピーマン (Pepper), トマト (Tomato), とうもろこし (Corn), and ズッキーニ (Zucchini), including their benefits and illustrations.