

Main menu table with columns: 日付 (Date), 献立 (Menu), エネルギーたんぱく質脂質/塩分 (Energy/Protein/Fat/Salt), 材料名 (Ingredients), 10時おやつ (10:00 Snack), 3時おやつ (3:00 Snack). Rows include items like ごはん・みそ汁, マーボー丼, ビビンバ, etc.

7月 給食だより

8月2日～8月8日は、「水都っ子ウィーク」で



～子どもの幸せを第一に考え、子どもと過ごす時間を大切にしましょう～

大垣市マスコットキャラクター おがっさい&あおむちゃん



食中毒に気をつけましょう！

- 十分な加熱を行いましょう。
手やまな板を介した二次汚染に注意しましょう。



Nutritional information table with columns: エネルギー, タンパク, 脂質, カルシウム, 鉄, A, B1, B2, C, 繊維, 食塩. Rows for 3歳以上児 and 3歳未満児.

健康的な「おやつ」のとり方

「おやつ」には、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があります。ただし、内容や食べ方を間違えると、将来の生活習慣病の原因となってしまうことも...

★おやつが必要な理由

大人と比べて子どもは、成長のために、たくさんのエネルギー・栄養素が必要です。しかし、子どもの胃は小さく、一度にたくさん食べることができません...

★おやつの与え方のポイント

- 栄養豊富な食べ物を選ぶ
必要なエネルギーと共に、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給できる食品を選ぶことが大切です...



栄養豊富な牛乳や豆乳 + 芋やバナナ 食事の一部を先に与える

• 誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意

一般的におやつとなる食べ物の中には、子どもにとって危険なものがあります。特に事故が多い、ナッツや硬い豆については、2021年1月には、消費者庁が「5歳以下の子どもには食べさせないで」と、注意を喚起する年齢を3歳から5歳に引き上げました。



団子類 こんにゃく入りゼリー

☆都合により、献立を変更する事があります。

献立からのメッセージ

きゅうり

ビタミンC、カロチン、カリウムが豊富です。利尿作用があり、体の老廃物や塩分を排泄し、むくみなどに効果があります。

とうもろこし

とうもろこしの主成分は糖質で、エネルギーになります。食物繊維が豊富で便秘を予防するのに効果があります。