

Main table containing 10 columns of school lunch menus (groups 1-10) with ingredients, color-coded nutritional status, and energy/nutrient data.

・7月7日(火)は七夕献立です。
・7月21日(火)はコロンビアの料理を提供します。

*材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

七夕 (7月7日) 七夕の伝説と行事食に関するイラストと説明。

食ニュース うなぎが絶滅の危機!? 「土用の丑の日」といえば、うなぎを食べる風習がありますが、うなぎの漁獲量は著しく減少しています。

※給食費についてのお願ひ 給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障がでて、生徒の食べる給食に大きな影響が出るようになります。

7月 学校給食栄養摂取量 表: エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分、カルシウム、鉄、ビタミンA、B1、B2、C、食物繊維の摂取量と基準値。

地産地消とは? 地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいと言われています。

青ねぎ 玉ねぎ
にんじん 水なす

(問合せ先) 泉南市教育委員会 学校給食センター 072-484-1389

Table with 5 columns (Date: 13, 14, 15, 16, 17) and 5 rows (Menu items, Ingredients, Nutrition, etc.).

Table with 5 columns (Date: 20, 21, 22, 23, 24) and 5 rows (Menu items, Ingredients, Nutrition, etc.).

Table with 5 columns (Date: 27, 28, 29, 30, 31) and 5 rows (Menu items, Ingredients, Nutrition, etc.).



本格的な暑さの前に
暑さに慣れよう
同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。