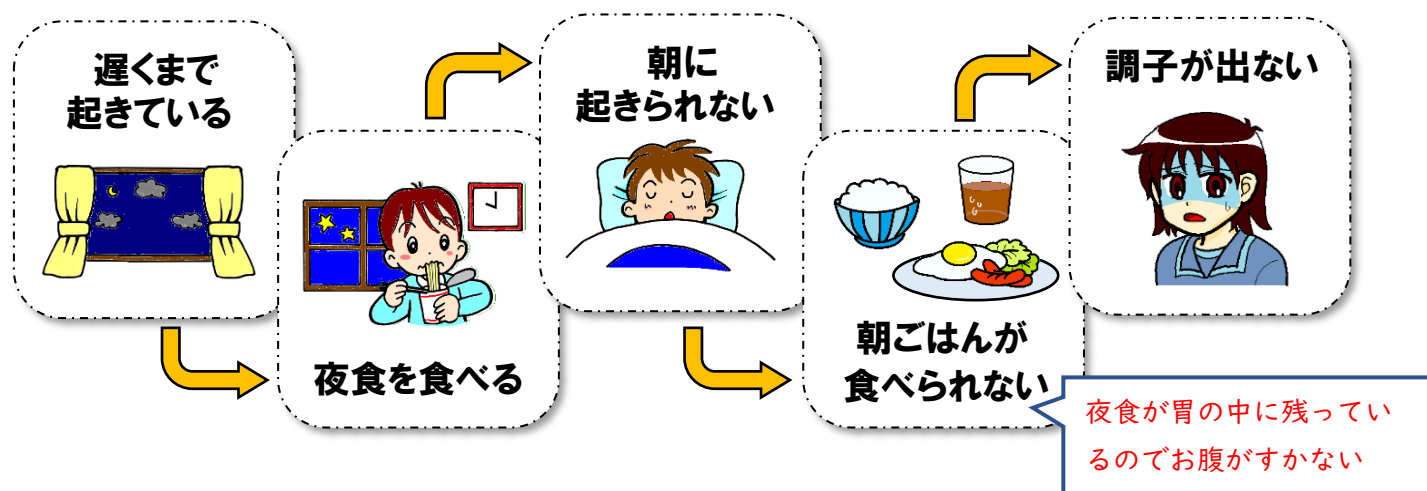
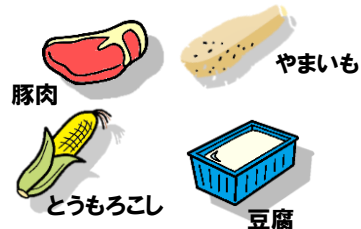


夏の疲れをとろう！ ～生活のリズムは正しい食生活から～

いつもとちがう夏休みが終わり2学期が始まりました。体育祭に向けて練習も始まります。まだまだ暑い日が続きますので、生活のリズムを見直してみましょう。



このようにならないように、朝、昼、夕の三食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食はとくに大切です。また、甘いものを食べる機会が多くなる夏は、ビタミンB₁の多い食品を意識して食べるように心がけましょう。



おうちの方へ

給食食材地元特産品活用事業（市と県からの補助）

「新型コロナウイルス感染症の影響により、需要が減少した地元高級特産品を学校給食の食材として活用するため、食材購入費の一部を補助する。」という事業が9月から実施になり熊野市の献立にも地元食材を使用させていただけることになりました。

9月の給食には

2日 タンドリーチキン ……熊野地鶏

9日 鯛のトマトソース ……二木島産真鯛（新姫をエサにして育った熊野鯛）

30日 鯛のバーベキューソース ……

//

18日 ビビンバ ……紀和牛



子供たちに感
想を聞いてみ
てください