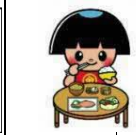


Table with columns for days (1日(水) to 16日(木)) and rows for menu items and ingredients. Includes a '材料名および使用量 (g)' column on the left and a '4年' row at the bottom for energy and nutrient values.

※「*」は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)につけています。 ※「塩」の使用について: 献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。

※ 栄養三色(□○△) <食品を栄養素の動きにより、三つに分類しています> □...黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質) ○...赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム) △...緑色の食品(体の潤子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)

川西市のホームページでは、給食関連情報を掲載しています。(例: 主な食材の配合内容表やレシピ集など)



7月7日は七夕 七夕は、1年に1度だけ会うことが許された牽牛(けんぎゅう)(彦星)と織女(しよくじよ)(織姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕にはそうめんを食べ、願いを書いた短冊を笹に飾りましょう。



水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

