

きゅうしょくだより

川崎市立下平間小学校

栄養教諭

2026. 8. 27

夏休み明け授業が再開されました。

夏休み元気に過ごすことができましたか。

まだまだ暑い日が続きます。暑さに負けないためにも、
早寝・早起き・朝ごはんの生活習慣を心がけて過ごしましょう。

< 9月のお知らせ >

9月分の献立表・給食物資の産地及び放射能検査
結果については・・・

→川崎市教育委員会のホームページをご覧ください

1 日（火）

給食開始

麦ごはん ポークカレー

きゅうりの中華づけ 牛乳

24 日（木）

「お月見」の行事食

ごはん さばの塩焼き めった汁

月見団子 みたらしあん 牛乳

30 日（水）

新献立「ジャーチャン豆腐」

豚肉や野菜と一緒に生揚げを炒め、砂糖・みそ・オイ
スターソースなどで味付けしたもの

水分補給は何を飲む？

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので
こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は水や麦茶を飲む
ようにしましょう。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分
が含まれているスポーツ飲料を飲むようにしましょう。ただし、糖
を多く含むものもあるので、飲みすぎには気をつけましょう。