
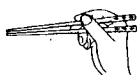


**貝塚市内の中学生が考えた献立が出来ます！！**

25日(火)  優秀賞  
一中2年生 「回鍋肉・ひじき・マカロニサラダ・フルーツポンチ」  
工夫: 夏バテ防止にいいとされている豚肉をつかった回鍋肉にしました。

## 上手にはしを持っていますか？

はしを上手に持つと手指に負担がかからず、食べものがはさみやすいため、食べやすくなります。上手に持てない人は、毎日少しずつでも上手に持てるように練習してみましょう。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	797	28.9	24.7	3.0	454	2.7	234	0.33	0.47	19	4.6
文科省基準	830	27～42	18～28	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上



[illegible]

「福は内、鬼は外」と言いながら、炒った大豆をまき、鬼を追い払って1年の幸せを願います。豆は自分の年の数だけ食べます。