

# 7月給食だより



もう少しで1学期が終わりますね。

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活にも気をつけましょう。



## 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

1日の生活リズムを食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早寝・早起きも心がけましょう。

好ききらいなく、しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

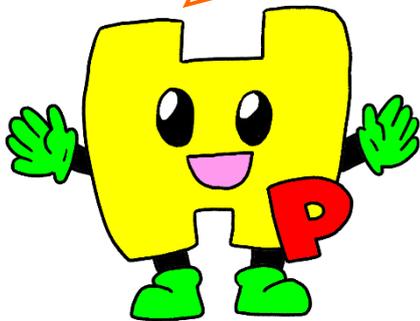
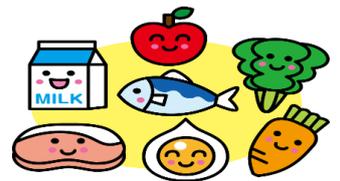
こまめな水分補給を心がける



喉が渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

はじめまして！

わたしは「原ぺこちゃん」といいます！



原ぺこちゃんは・・・

- ◎原小学校の給食をおいしくするお手伝いをしているよ！
- ◎全身で三色食品群(赤・緑・黄)を表しているよ！

これから給食のさまざまな場面で登場する予定です。よろしくお願ひします！



予定献立表、給食だよりは、原小学校HPで、カラーでご覧いただけます。

原小学校HP

