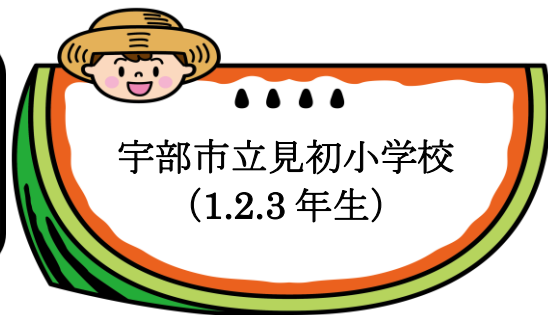




夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

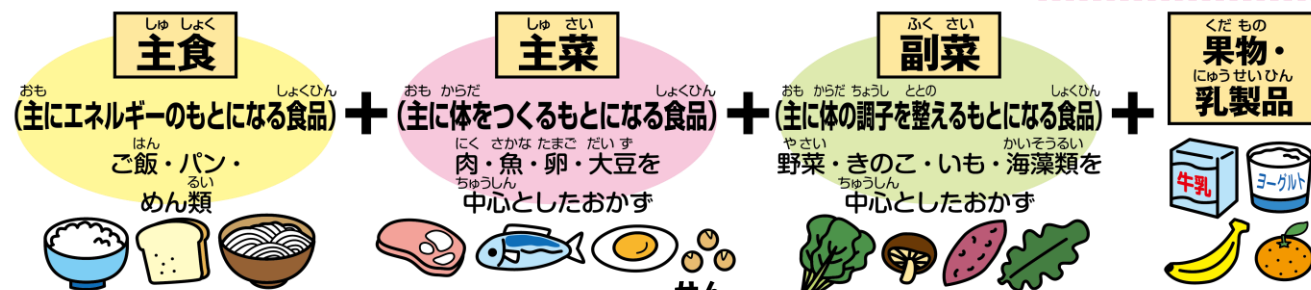
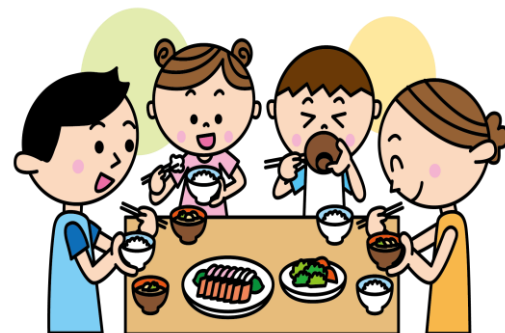
もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活に気を付けましょう。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

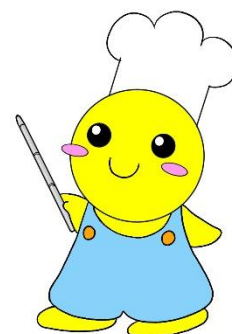


きりと線

()年 ()番 名前()

☆2学期の給食での目標を書いてみましょう。

例：時間以内に食べきれないようにする。
牛乳を残さず飲む。



あさ 朝ごはんクイズ

ただ正しいのはどっち?

あさ 朝ごはんについてのクイズです。
AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

あさ 朝ごはんを
食べるために
何をすれば
いい?



A



あさはや お 朝早く起きる

B



よるおそ お 夜遅くまで起きている

Q2

あさ 朝ごはんを食べると、
体温は
どうなる?



A



さがる

B



あがる

Q3

あさ 朝ごはんを食べた子
はどっち?



A



あさ 朝ウンチが出なくてモヤモヤ

B



あさ 朝ウンチが出てスッキリ!

Q4

のう 脳のエネルギーになる
食べものは
どっち?



A



ごはん

B



やさいいた 野菜炒め

Q5

ぎゅうにゅう なに パンと牛乳と何を
食べたらバランスが
良くなる?

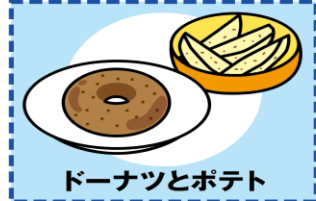


A



めだま や 目玉焼きとサラダ

B



ドーナツとポテト



きゅうしよく し ~給食エプロンについてお知らせ~

がつ き きゅうしよく がつ にち か さい こ
1学期の給食は 7月19日(火)が最後で

す。そのあとはエプロンは持ち帰り、家庭にて
しゅうぜん せん たく ねが
修繕・洗濯をお願いいたします。

しゅうぜん せん たく はや お ば あい なつやす
修繕・洗濯が早く終わった場合は、夏休

ちゅう がっ こう お
み中、学校に置いておいてかまいません。

きょうりよく ねが
ご協力よろしくをお願いいたします。

Q1... 修繕・洗濯が早く終わった場合は、夏休み中、学校に置いておいてかまいません。

Q2... 修繕・洗濯をお願いいたします。

Q3... 修繕・洗濯をお願いいたします。

Q4... 修繕・洗濯をお願いいたします。

Q5... 修繕・洗濯をお願いいたします。

