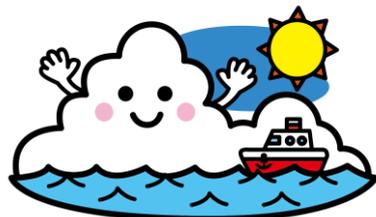


8月給食だより



宇部市立見初小学校

2学期が始まりました。みなさん、夏休みは楽しく過ごせましたか？休みの間に生活リズムがくずれた人は、少しずつ戻すようにしましょう。生活の基本である“早寝・早起き・朝ごはん”を意識していきましょう。



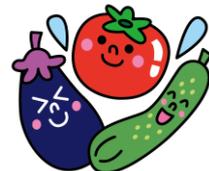
もっと! 野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められています。しかし、全年代で野菜が不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを心がけましょう。

1日350g以上



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。



野菜と一緒に

カルシウムをとろう!

カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

- 牛乳、ヨーグルト
- 大豆、大豆製品
- 切り干し大根
- 小松菜などの青菜
- 小魚
- ごま
- 干しエビ

スイッチオン!



給食から出ていた夏休みの宿題はできましたか？
2学期の給食の目標を書いて、きりとり線で切ってください。
紙は、担任の先生に渡してください。
2学期のおわりに振り返りをするので、しっかり考えて書きましょう!