

7・8月給食だよ！

いよいよ夏本番です。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気をつけ、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

の



飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

や



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

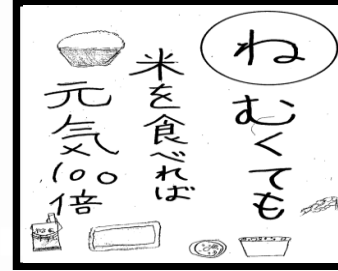
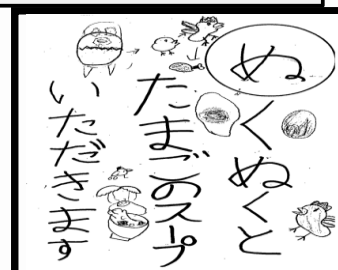
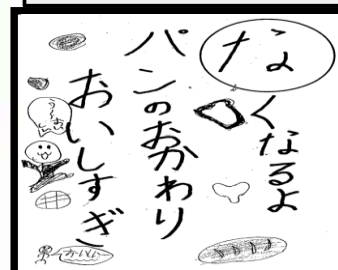
じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。



たべもの かるた
旧4年1組



給食室から！

4月からの1学期間、学校給食へのご協力、ありがとうございました。1学期の給食は7月17日までです。また夏休み明けの給食は、8月26日から始まる予定です。楽しい夏休みをお過ごしください。

