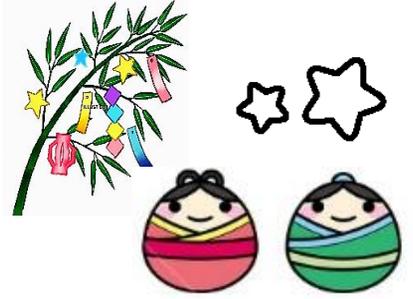




給食だより



夏の食生活をかんがえよう



あと少して1学期も終わりです。そのあとは、長い夏休みが始まります。夏休み中は、生活リズムが崩れやすく、食生活も乱れやすいです。元気に楽しい夏休みをすごすために、つぎのことに気をつけましょう！

おかずも取り入れ 3食きちんと食べよう

暑い季節は、そうめんや冷やし中華がおいしいですが、麺類だけでは栄養がかたよります。肉・魚・たまご・野菜など、おかずもきちんと、食べましょう。また、朝・昼・夜の3食をぬかないようにしましょう。



水分補給はこまめに！ ただし甘い飲み物の とりすぎは、やめよう

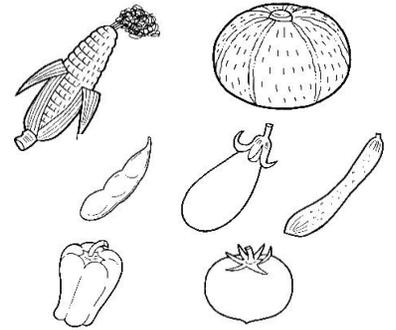
夏は、汗をたくさんかきます。基本はお茶や水、牛乳で水分補給をしましょう。激しい運動をおこなう時は、ミネラルも補給するために、スポーツドリンクをうすめて飲むとよいです。



睡眠(休養)
きちんと、寝ます！

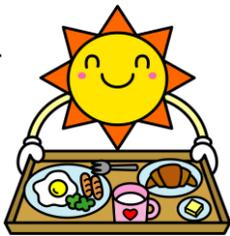
なつやさいを食べよう

夏が旬の野菜は、ほてった体を冷やす効果があります。食欲が低下しているときも、さっぱりで食べやすいと思います。



あさごはんをしっかり 食べよう

あさごはんは、一日の生活リズムをつくる大切な食事です。夏休み中でも夜ふかしをせず、きちんと早起きしてあさごはんを食べましょう。



冷たいものばかり食べません

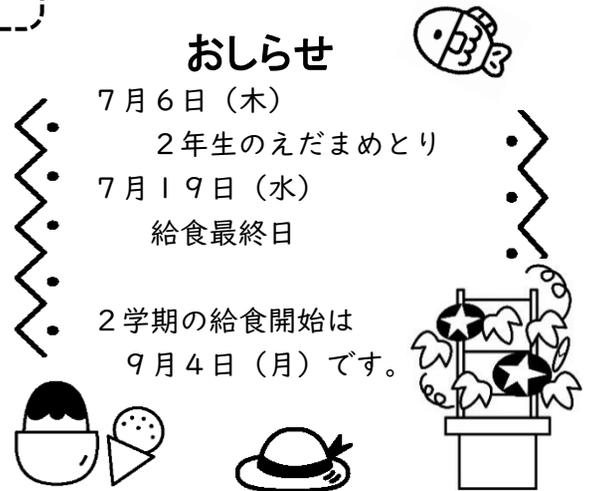
暑い日が続くからといってアイスやジュースなど、つめたいものばかり食べるのは、やめましょう。おなかをこわしたり食欲が低下したりします。



おしらせ

7月6日(木)
2年生のえだまめとり
7月19日(水)
給食最終日

2学期の給食開始は
9月4日(月)です。



7 / 3 (月)	7 / 4 (火)	7 / 5 (水)	7 / 6 (木)	7 / 7 (金)
パリパリサラダ ガーリックライス ABCスープ 牛乳	ごまあえ にくみそば けんちんじる 牛乳	フィッシュサンド ラタトゥイユ ミルクパン まめのクリームスープ 牛乳	2ねんせい えだまめとり ゴーヤチャムプルー えだまめ ごはん なすのみそしる 牛乳	たなぼたこんだて フルーツポンチ たなぼたずし そうめんじる 牛乳
7 / 10 (月)	7 / 11 (火)	7 / 12 (水)	7 / 13 (木)	7 / 14 (金)
とりのごまからめ わふうサラダ えだまめごはん すましじる 牛乳	くだもの みそラーメン あげぎょうざ 牛乳	ナムル キムチチャーハン はるさめ トマトスープ 牛乳	レモンドレサラダ ビスキューパン にくだんごスープ 牛乳	さかなのなんばんづけ ちゅうかふうやさいいため ごはん たまごみそしる 牛乳
7 / 17 (月)	7 / 18 (火)	7 / 19 (水)	7 / 20 (木)	なつやすみ
うみのひ 	メロン なつやさいカレー ひじきサラダ 牛乳	にゅうさんきん いんりょう キヤベツの いそあえ あなごめし とうがんのうまに 牛乳	しゅうぎょうしき 	