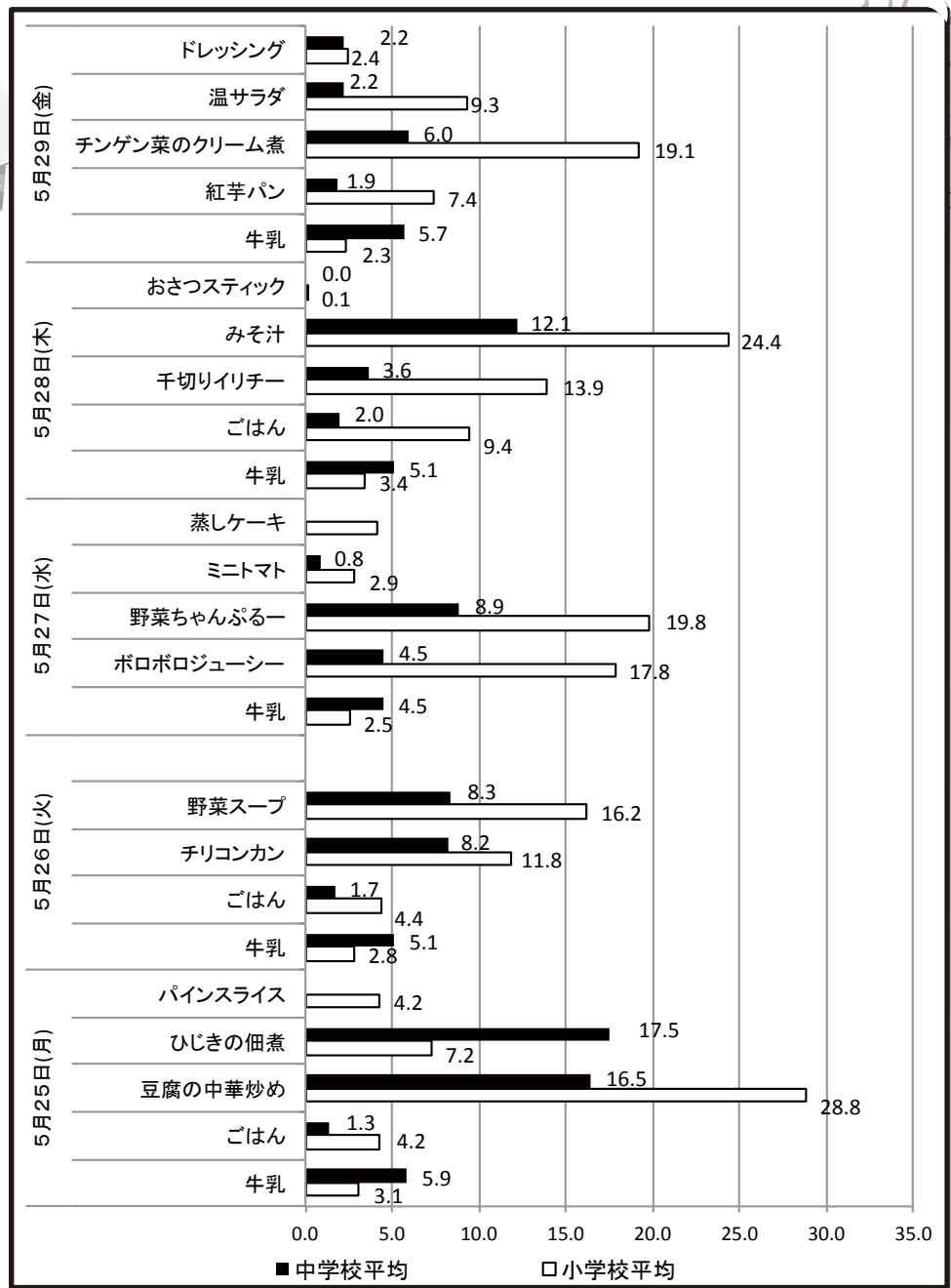


きゅうしよくだより

暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬぎの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

5月に行われました残量調査の結果です



※牛乳の残量は学校によってばらつきがありますが、中学校の方が残量が多くなっていました。
 ※和洋中の調理形態で残量を比較してみると、野菜が多く使用されていても和風、洋風の献立だとよく食べる傾向がありますが、中華炒めにすると残量が多くなっていました。
 ※おかずの摂取状況で鉄分や亜鉛などの微量栄養素の充足率が大きく変わります。
 ※成長期には体の発達のため、バランスの良い食事や望ましい食習慣の形成のためにも、ご家庭でも好き嫌いなく食べるようご指導よろしくお願致します。

キャッチフレーズは「夏休みの食事」

夏休みがはじまりました！ 皆さん、海へ山へと楽しい計画でいっぱいでしょうね！ 暑い夏を元気に過ごし、すてきな思い出をたくさんつくって下さいね！
 そのためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が大切ですよ！！

な なんでも食べて夏バテ知らず

赤・黄・緑の食品から取り合わせてバランス良く食べましょう。



つ 冷たいものはほどほどに

冷たいものをとり過ぎると、栄養バランスが崩れ、おなかを壊します。



や 夜食に気を付けよう

夜更かしをして、夜食を食べるのはやめましょう。



す 好き嫌いをなくそう

親子のふれあいが多いため、わがままな偏食をなおす良い機会です。



し 室内よりも外で運動

室内で過ごすときは、「冷房」に注意しましょう。



の 飲むなら麦茶か牛乳を

清涼飲料水には、糖分の多いものがほとんどなので、水分をとるには麦茶や牛乳が良いでしょう。



み 三日坊主に注意

早寝・早起きなど生活のリズムが大切です。



よ よくかんで食べよう

よくかんで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎや虫歯を防ぎます。



く 薬を飲むより食べ物を

栄養は、栄養剤などに頼るよりも、自然の食品からとるようにしましょう。



し 時間を決めて1日3食

夏休みになると、1日の生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても、「時間」「量」を考えて食べましょう。



な→つ→や→す→み→の→し→よ→く→じ



1学期後半の給食開始は
8月28日(金)からの開始です！