

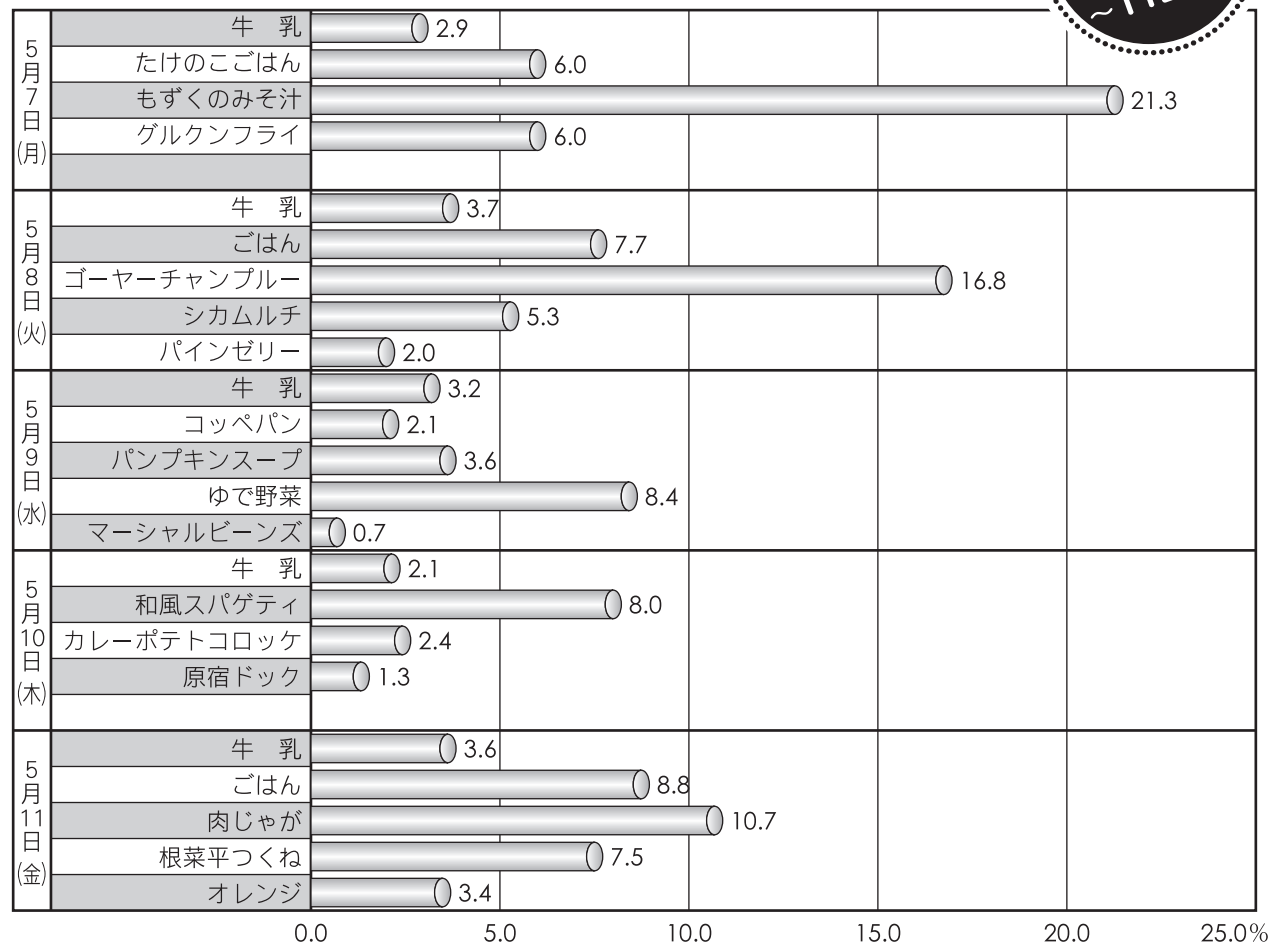
# 給食だより

平成24年 豊見城市立学校  
給食センター  
夏休み号 ☎850-4585

## 夏休みがはじまります！

待ちに待った夏休みがはじまります。長い休みに入ると、夜遅くまでおきていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立てなおすことは大変です。休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

### 残量調査の結果 (市内小中学校の平均)



実施時期  
平成24年  
5月7日(月)  
~11日(金)

★牛乳は、よく飲まれています。夏休みも毎日コップ2杯は飲むようにしましょう。  
★野菜を多く使った献立や海藻の入った献立で残量が多いです。好き嫌いせずに食べるように心がけましょう。  
☆成長期は心身の発達のためには、バランスのとれた食事が大切です。好きなものばかり食べていては健康な体を作ることができません。朝・昼・夜は、バランスのとれた食事をとりましょう。

## 夏休み

### こんなことに気をつけよう

### 1 朝ご飯をしっかりと食べよう!

☆朝ご飯は1日のスタートの源。赤・黄・緑の3つのグループの食品をそろえて食べましょう。

### 3 夏野菜をたっぷり食べよう!

☆太陽をたっぷり浴びて育った野菜はビタミン類が豊富です。しっかりと食べて夏バテ防止!

わー!まぶし~い

### 2 冷たいものとり過ぎに気をつけよう

☆冷たいものをとり過ぎると食欲がなくなり食事がしっかりとれません。とり過ぎに気をつけましょう。

いらないっ!

### 4 おやつは量と質を考えて! → どんなおやつが良いのでしょうか?

☆家にいるとつい手がでてしまう甘いお菓子や飲み物…。市販のお菓子や、ペットボトル入りの甘い清涼飲料水は糖分をたくさん含んでいるものが多いので、注意が必要です。食べ過ぎ、飲み過ぎは肥満・虫歯・夏バテの原因となりますので、注意しましょう。

子どもたちにとっておやつは食事の一部。量の目安は1日の食事の10~15%です。たんぱく質・ビタミン・ミネラル等がとれる消化のよいものが理想です。市販のものがダメというのではなく、牛乳、乳製品、果物、野菜、いも類などと上手に組み合わせると良いでしょう。

食べ過ぎで腹パテだ~

糖分たっぷり!

### 5 規則正しい生活を心掛けましょう

早寝 ZZZ

早起き

1日食きちんとって規則正しい生活を!!

### 夏場の冷蔵庫には、どんな飲み物を

清涼飲料水は、糖分が多く含まれています。のどがかわいたら麦茶や牛乳、水等を飲みましょう。甘い飲み物を飲むときはコップに入れ少量を飲むようにしましょう。

☆冷やし過ぎないように注意!

おやつはこれくらいが適量です

- ビスケット5枚 270kcal
- 牛乳1本 270kcal
- サンドウィッチ2切 250kcal
- ミルクティー1杯 250kcal
- ふかしもち1/2本 260kcal
- 牛乳1本 260kcal

夏休みも... 早寝 早起き 朝ごはん 忘れず!!

元気に楽しい夏休みを過ごしてね!

保護者の皆様へ

学校給食の食材代は、保護者の皆様が納めた給食費で賄われます。毎月10日までにきちんと納めましょう。

1学期後期の給食は8月30日から始まります