

# 8月給食だより



今年の夏休み明けの給食開始日は、8月24日(月)です。夏休み中は、冷たい物の取り過ぎに気を付けて、こまめな水分補給と栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしてほしいと思います。

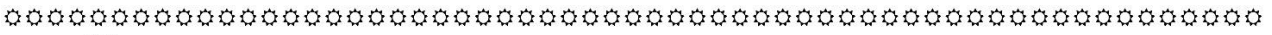
楽しい夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起すと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

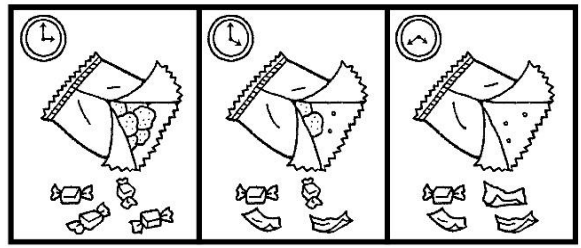
元気にすごそう



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



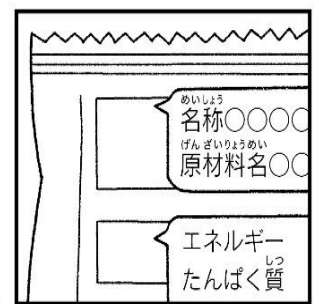
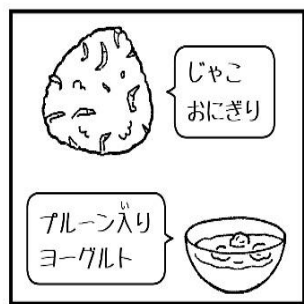
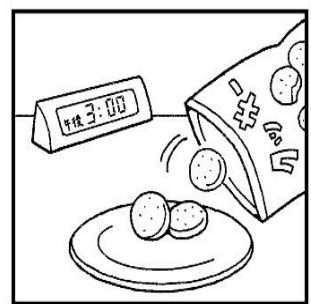
## だらだら食べはやめよう!



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

## 間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ



※特別な事情で連続5日以上欠席し給食を停止する場合は、5日前までに担任へご連絡ください。  
※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。  
※給食準備中も全員マスク着用です。引き続き、登校時のマスク着用をお願いいたします。

