

令和5年 7月 20日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳 ソース焼きスパゲッティ  
アスパラガスサラダ スパイシービーンズ



【ひとロメモ】

## 夏休みの過ごし方について考えよう

(心身の健康)

明日から夏休みですね。暑さで疲れがたまると、食欲がなくなり、食生活が乱れがちです。食生活が乱れるとウイルスや病気から体を守る免疫力の低下にもつながります。そこで、夏休みを元気に過ごすためのポイントを3つ紹介します。

- ①早寝・早起きをして朝ごはんを毎日食べましょう。
- ②こまめに水分補給をしましょう。清涼飲料などは砂糖が多く入っているので、できるだけ水やお茶で水分補給をしましょう。
- ③給食のように黄・赤・緑のグループの食べ物がそろった食事を食べるように心がけましょう。これらの3つポイントに気をつけて2学期に元気に登校しましょう。

令和5年 7月 20日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 小型ミルクパン 牛乳 ソース焼きスパゲティ  
きゅうりのサラダ 小煮干しとアーモンドの揚げ煮



【ひとロメモ】

## 夏の食事のとり方について考えよう

(食事の重要性)

明日から夏休みですね。暑さで疲れがたまったり、食欲がなくなったり、食生活が乱れたりしがちです。そこで、夏休みを元気に過ごすためのポイントを3つ紹介します。

- ① 早寝・早起きをして朝ごはんを毎日食べましょう。
- ② こまめに水分補給をしましょう。清涼飲料などは砂糖が多く入っているので、できるだけ水やお茶で水分補給をしましょう。
- ③ 給食のように黄・赤・緑のグループの食べ物がそろった食事をするように心がけましょう。

これらのポイントに気をつけて2学期に元気に登校しましょう。

令和5年 7月 20日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳

ソース焼きスパゲティ

アスパラガスのサラダ スパイシービーンズ

《今日の丸亀産の食材》

アスパラガス、キャベツ、  
オクラ、ピーマン、にんにく



【ひと口メモ】

## 夏休みの過ごし方について考えよう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「夏休みの過ごし方について考えよう」です。明日から夏休みですね。暑さで疲れがたまったり、食欲がなくなったり、食生活が乱れがちです。そこで、夏休みを元気に過ごすためのポイントを3つ紹介します。

- ① 早寝・早起きをして朝ごはんを毎日食べましょう。
- ② こまめに水分補給をしましょう。清涼飲料などは砂糖が多く入っているので、できるだけ水やお茶で水分補給をしましょう。スポーツなどをしてたくさん汗をかいている時は、ミネラルもとれるスポーツドリンクをうまくとり入れるのもいいですね。
- ③ 給食のように黄・赤・緑のグループの食べ物がそろった食事をとるように心がけましょう。

これらのポイントに気をつけて2学期に元気に登校しましょう。