

おうちの方
と一緒に読ん
でください。

食育だより

令和7年夏休み特別号

甲佐小学校

栄養教諭 永岡

夏休みを元気に過ごすために、夏休みの食生活について考えてみましょう。

「夏休みの食生活」4つのポイント

① 1日3食 食べる	時間を決めて、1日3食きちんと食べましょう。食事の時間を規則正しくすることは、よい生活リズムにつながります。
② 水分補給	のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。ジュースや炭酸飲料は砂糖がたくさん入っているため、水や麦茶がおすすめです。
③ 冷たい アイスなど	冷たいアイスやジュースなどは、食べすぎに注意をしましょう。食べすぎると、おなかが冷えてしまい、おなかをこわす原因となります。
④ おやつ	おやつは、時間と量を決めて食べるようにしましょう。おやつを食べすぎてしまうと、おなかいっぱいになり、ご飯を食べることができません。



しぎようしき

始業式 8月28日(木)～ 給食開始です。

きゅうしよく か い し

8月の献立をお知らせします。
献立表は、始業式の日に配布します。

★始業式の日には給食があります。

給食当番のエプロンやマスクなどを
持ってくるようにしましょう。

28 (木) 始業式	29 (金)
かぼちゃのカレーライス カレー ルウ おぎごはん とうふ、サラダ	セルフハンバーガー ハンバーガー ケチャップソース カットパン コールスロー とうがんのスープ
ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ とうふ、ツナ こめ おぎ こむぎこ パター ごま さとう ごまあぶら あぶら にんじん しょうが たまねぎ かぼちゃ しめじ グリンピース にんにく きゅうり キャベツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ぶたにく ベーコン カットパン パンこ でんぷん さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん とうがん しめじ えだまめ パセリ キャベツ きゅうり コーン