



今年度は、夏休み短縮のため例年より長い1学期となります。疲れをためこまないように、朝・昼・夕の3回の食事と水分をしっかりととり、夏バテを予防しましょう。また、夜更かしをせずに体を休めるなど健康に気をつけて生活しましょう。

気をつけよう！夏の生活

①～④のような生活をしていると、夏バテや体調を崩す原因になることがあります。



① 朝ごはんを食べなかったり、食べる時間が不規則になったりする。



② そうめんなど、あっさりしたものばかりで食事のバランスが悪い。



③ 夜遅くまで起きて、テレビやゲームなどをしている。



④ アイスやジュースなど、冷たい物ばかり食べる。



夏バテをしないために・・・

① 朝ごはんは、1日の生活リズムを整えたり、元気に活動したりするためのエネルギー源です。しっかり食べましょう。



② たんぱく質やビタミンB1は、エネルギーをたくさん必要とする夏には特に大切な栄養素です。そうめんの時も、卵やハムをトッピングして、たんぱく質をとるようにしましょう。



③ 早寝早起きを心がけましょう。夜、遅くまで起きていると、寝る前にお腹がすき、夜食をとることで肥満の原因にもなります。



④ 冷たい物の食べすぎは、食欲低下にもつながります。おやつの時間や量を決めて食べるようにしましょう。



食器具の持参のお願いについて

感染予防の観点から7月も引き続き、**はし・スプーン等の食器具は家庭から持参**をお願いします。当日使用する食器は、献立表に記載してありますので参考にしてください。また、食器具は毎日持ち帰り、ご家庭で洗浄をお願いします。



給食費の引き落としについて

5月7日に2カ月分の給食費の引き落としを行っているため、7月の引き落としはありません。今後の給食費引き落としに関して、後日、文書を配付しますので詳しくはそちらをご覧ください。

