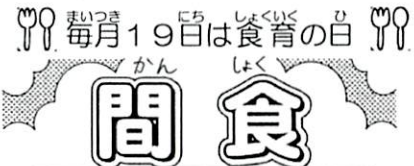


# きゅうしょくだより



2014. 7. 18  
東葛城  
小学校



いよいよ夏休みが始まります！夏休みを楽しく過ごすためには、健康でいることが大切です。早ね・早起きで生活リズムを整え、一日三食の規則正しい食事をとり、水分をとりながら体を動かして汗をいっぱいかきましょう。暑さに負けない体になりますよ。病氣もけがもない、すてきな夏休みにしましょう！



なつやす ちゆう たいせつ  
夏休み中も大切！



ぎゅうにゅう にゅうせいひん  
牛乳や乳製品

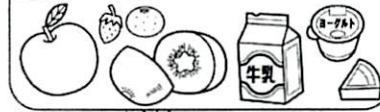


やすみの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

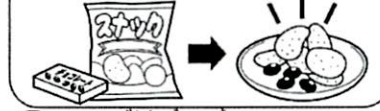


## ★とり方のポイント★

① 不足しがちな栄養素を果物や乳製品からとろう



② 少量にとりわけよう



③ 時間を決めて食べよう



## 夏休み、おうちの方へのお願い

生ものには注意！		<b>な</b>	計画を立てて過ごす。おやつも時間を決めて！
疲れをとるにはバランスのよい食事と十分な睡眠！		<b>つ</b>	うちはからだからのお便り！
野菜を毎日食べよう！		<b>や</b>	こまめな水分補給を忘れずに！
酢の物も上手に取り入れよう！		<b>す</b>	海の幸、魚や海そうをたくさん食べよう！
ミルク（牛乳・乳製品）もできたら毎日！		<b>み</b>	日本の伝統食、豆や大豆製品を取り入れよう！



## 甘い清涼飲料を飲みすぎると

炭酸飲料や甘いジュースなどの清涼飲料は、糖分が多く、水分の吸収が悪くなります。一度にたくさん飲むと、胃や腸の負担となって、食欲が落ちてしまいます。清涼飲料を飲むときは、コップに入れて、少しずつ飲むようにしましょう。



2学期の給食は、9月2日（火）から始まります。

清潔なぼうし、エプロン、マスクを用意しましょう。

みんなで元気に給食をとりに来てくださいね！

