



ながかった夏休みも終わりました。生活のリズムを崩していませんか？
夏休みは生活リズムが不規則になりがちなので、ごはんをしっかりと食べ、健康的なリズムを作りましょう！残り少ない前期も、美味しい給食を食べに来てくださいね！

☆夏休み明けの生活リズムを整えよう☆



3食の
食事



運動



睡眠

朝・昼・夕の3食決まった時間にご
はんを食べることが大切です。夜遅い
食事の時は食べ過ぎると朝ごはんを抜
く原因になるので、食べる量を調整し
ましょう。しっかり食事、しっかり運
動、しっかり睡眠を心がけましょう！



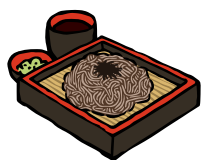
夏バテ予防の食事



①のどごしのよい食品に、タンパク質、
ビタミン、ミネラルを加える

メニュー例

☆ざるそば+付け合わせ（ツナ缶・トマト）



☆お知らせ☆

🌸 8月給食開始日
→ 8月25日（月）

🌸 9月給食終了日
→ 9月11日（木）

②香辛料やかんきつ類、香味野菜、酸味のある物などの食欲を
増進させてくれる食品を加える

メニュー例

☆ソテー+カレー粉、冷奴+香味野菜

