

# 給食だより

平成28年度 7月号  
西能美学校給食共同調理場

なっやす  
夏休み  
直前  
直前  
直前!

給食だより5月号をご覧ください。

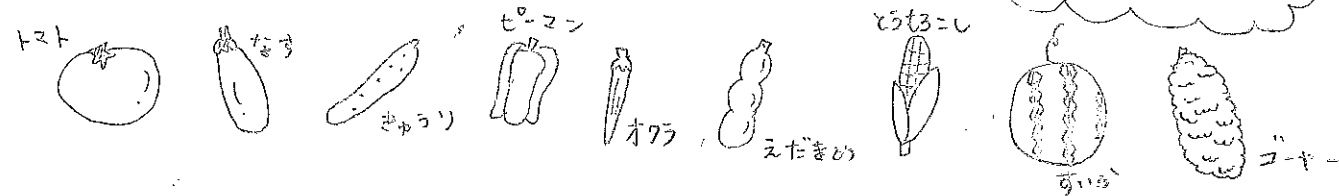
もうすぐ夏休みがはじまります!!

あと1か月足らずで待ちに待った夏休みがはじ  
まりますね。楽しみにしている予定がもうあどに  
はい、っている人もいることでしょう。長い夏休み、  
体調をくずさずには楽しく過ごすためにも、生活  
習慣や食習慣が乱れないよう、気を付けましょう。

元気に過ごす  
元気に過ごすためのキーワードは...

な・っ・や・す・み

なっやさいを食べよう!



からだの中を  
クールダウン  
してくれましょ!

つめたいものは、ほどほどに...

アイスワッフルや冷たいジュースがおいしい季節ですが、  
食べすぎ・飲みすぎは食欲がなくなる原因に...

やっぱり大切! 朝ごはん

1日のスタートである朝ごはん。ごはんやパンにおかずも  
あわせて食べましょう。

たんぱく質補給

ビタミン・無機質補給

主食

おかず①

おかず②

脳のエネルギー源となるブドウ糖を補給して、おたまスッキリ!!

たんぱく質を上げて、活動力アップ! たまご、納豆、お肉、お魚、お豆腐、お豆、おナス。

胃腸をいじぎし、おなかスッキリ、みそ汁や、味噌汁のおかずも利用するとかんたんにご飯がすすみます!

すいぶん補給をわすれずに

人の体の約60~70%は水でできています。  
体内の水は栄養分を体中に運んだり、体温を調節したりします。夏は水分が失われがち。  
こまめにお茶や水を飲みましょう。

※90%以上は汗で失われるので、熱中症の予防に!

暑まりジュースはがぶ飲みするとせわのりすぎに!!  
水分補給のときにはお茶や水にし、ジュースは量を決めて飲みましょう!!

みださず過ごそう! 生活リズム

生活リズムの乱れは、体調をくずす原因にも...

はやね

はやあそび

あせごはん

をわすれずに!