

給食 たより8月

2022年
(令和4年)
夏休み号

いよいよ本格的な夏がやってきました。もうすぐ夏休みですね。楽しい夏休みにするためにも、生活リズムに注意して、たくさん動いて、食べて元気にすごしてください。そして、8月25日に元気に学校へ登校してくださいね。

夏休みも元気にすごそう

休みということで、夜遅くまで起きていたり、遅くまで寝てしまうことがあるかもしれません。休みの日でも、生活リズムをかえないことが元気に夏休みをすごす大切なポイントになります。「はやね、はやおき、朝ごはん」を合言葉にして元気に夏休みをすごしてくださいね。

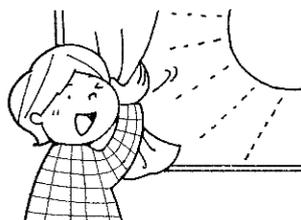
はやね



寝ることで、つかれをとったり、体を成長させたりします。

大きく成長するみなさんはたくさん寝ることが必要です。

はやおき



朝日を浴びることで、体や目が覚めて元気に1日をすごすことができます。

寝つきが悪いと感じる人は、まずは、早起きから始めてみましょう。

朝ごはん



夜ごはんを食べたエネルギーは、朝には残っていません。朝ごはんを食べることは、午前中、元気にすごすことができるスイッチになります。

なつ 夏バテにならないからだをつくろう



まだまだこれから暑い季節がやってきます。暑さによって、体力や食欲が減ってしまいます。食欲がないからといって食べ物を食べないというのは、からだがますます弱ってしまいます。暑い夏を元気に過ごすためにどうすればよいのか考えてみましょう。

☆水分補給をしましょう

のどがかわく前にこまめに水分補給することが大切です。水やお茶などを飲みましょう。

ジュースを飲むときは1ぱいまでにしましょう。



☆冷たいもののとりすぎに

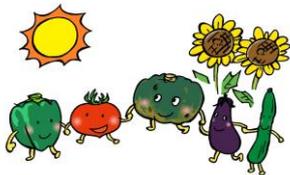
注意しましょう

アイスやジュース、冷たいめんなどは、おなか冷えたり、食べ物を消化するはたらきが弱まってしまいます。食べすぎ、飲みすぎには注意しましょう。



☆夏野菜を食べましょう

夏に美味しい野菜は、水分がたくさんふくまれています。野菜を食べることで、水分補給になります。また、体の調子を整えるはたらきがあるビタミンが入っています。



☆朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べることで、1日のスタートのスイッチが入り、元気にすごすことができます。



エプロンのチェックをしておこう

2学期の給食が始まるまでに、ゴムの伸びやボタンのほつれなど一度確認をしておきましょう。伸びていたら修繕して、2学期に向けて準備しておいてくださいね。



2学期の給食は8月26日(金)からです。

元気に登校してきてくださいね!

