給食だより

夏休み号

令和８年７月２３日
志免町立志免西小学校
栄養教諭　國﨑　陽子

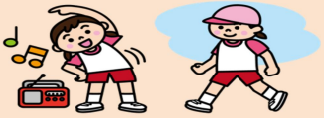




夏休みがはじまりました。
夏休みを元気に楽しく過ごすためにも早寝・早起き・朝ごはんで、生活のリズムをくずさないようにしましょう。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント



すいぶん（水分）補給をこまめにしよう		水や麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいた時には、塩分もとりましょう。
てきど（適度）に運動しよう		ラジオ体操やウォーキングなど、早朝や夕方の涼しい時間に体を動かしましょう。
きそく（規則）正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日食べましょう。
なつ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物は、おいしくて、栄養がたくさんふくまれています。
ながら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つめ（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物はとり過ぎないようにしましょう。
やしょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夜の食事以外に食べるときは、ダラダラ食べ過ぎないように気をつけましょう。
すす（進）んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、できることに挑戦しましょう。
みんなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
にゅう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食がないときは、カルシウムが不足しやすくなります。意識してとるように心がけましょう。

参考文献　全国学校協会給食　学校給食