

7月

# 給食だより



©yoshikawa

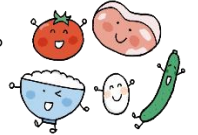
令和5年7月

吉川市学校給食センター

暑い日が続いていますが、体調管理はしっかりできていますか。

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていませんか。

しっかり食事をとらないと、栄養がたよって体調がくずれ、疲れてしまいます。夏を元気にすごせるよう、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。



## ～夏を元気にすごしましょう～



### ポイント1

### まずは早起き&朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べる

ことが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも

毎日続けることが重要です。



### ポイント2

### 上手に水分補給をしよう!



汗をかく夏場は上手な水分補給が必要です。特に外遊びや運動の時には、

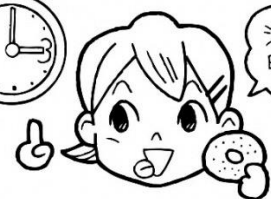
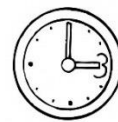
途中でこまめに水分補給をしましょう。汗をたくさんかく時は、無機質（ミネラル）を補給できるスポーツドリンクが適していますが、糖分が多いため、日常的な飲用には向いていません。通常の水分補給は水や麦茶など糖分のない飲み物にしましょう。のどが乾く前に飲むことを意識しましょう。



### ポイント3

### おやつは時間と量を決めて!

おやつを食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりします。おやつは時間と量を決めて食べましょう。また、食べ終わったら歯磨きをするのも忘れないようにしましょう。



決まった時間に!

# ～..～身に付けよう！ 食事のマナー ～..～



食べた後の片付けをきちんとすることもマナーです。

「最後の人まで気持ちよく」を考えましょう。



◆かごに戻す 食器に食べ残しがたくさんついていませんか？

給食当番の人が運ぶときに、こぼれた汁で廊下や服を汚してしまうこともあります。また洗浄に使用する水の汚れがひどくなり、排水浄化のための時間がかかります。

◆パンやめんの袋などをコンパクトに片付けられていますか？

大きなゴミ袋が必要になったり、かさが増えたゴミ袋の片付けは大変です。クラスで、まとめた袋の空気を抜くだけでもいいですよ。



◆ご飯缶にお椀1杯程度の水を入れてありますか？

水を入れないと、ご飯が濁って落ちにくく、洗うのが大変になってしまいます。



「一人一人」「各クラス」「学校」で、少しずつ気をつけることをつなげていくと、関わるすべての人や環境にもやさしいマナーになります。

さあ、もうすぐ夏休みだ

夏休みにおすすめの  
2大イベント

チャレンジ！！

令和5年度 学校給食献立コンテスト  
～吉川産を使ってもっとおいしく～

おでかけしませんか？

学校給食フェスタinよしかわ 8月1日(火)

※申し込み制のため、既に締切になっている場合もあります。

◆どちらのイベントも詳しい内容等は学校から配布されたチラシをご覧ください。