

令和2年 7月31日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 パンプキンピラフ 牛乳 キャロットサラダ  
ポテトとコーンのスープ ヨーグルト



【ひとロメモ】

## 夏の食事のとり方について考えよう

(健康によい食事のとり方)

明日から夏休みですね。暑さで疲れがたまると、食欲がなくなり、食生活が乱れがちです。食生活が乱れるとウィルスや病気から体を守る免疫力の低下にもつながります。そこで、夏休みを元気に過ごすためのポイントを3つ紹介します。

- ①早寝・早起きをして朝ごはんを毎日食べましょう。
- ②こまめに水分補給をしましょう。清涼飲料などは砂糖が多く入っているので、できるだけ水やお茶で水分補給をしましょう。
- ③給食のように黄・赤・緑のグループの食べ物がそろった食事を食べるように心がけましょう。

これらの3つポイントに気をつけて2学期に元気に登校しましょう。

令和2年7月31日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 大豆のカレーピラフ 牛乳 元気サラダ  
豆腐とコーンのスープ 豆乳プリン



【ひとロメモ】

## 夏の食事のとり方について考えよう

(食事の重要性)

明日から夏休みですね。暑さで疲れがたまったり、食欲がなくなったり、食生活が乱れたりしがちです。そこで、夏休みを元気に過ごすためのポイントを3つ紹介します。

- ① 早寝・早起きをして朝ごはんを毎日食べましょう。
- ② こまめに水分補給をしましょう。清涼飲料などは砂糖が多く入っているので、できるだけ水やお茶で水分補給をしましょう。
- ③ 給食のように黄・赤・緑のグループの食べ物がそろった食事をするようにして、夏バテを予防しましょう。

楽しく夏休みを過ごし、体調を整えて2学期をむかえましょう。

令和2年 7月 31日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】カレーピラフ 牛乳  
キャロットサラダ  
ポテトとコーンのスープ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》  
パセリ 小松菜  
チンゲン菜 玉ねぎ



【ひと口メモ】

## 夏の食事のとり方

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「夏の食事のとり方について考えよう」です。明日から夏休みですね。暑さで疲れがたまり、食欲がなくなったり、食生活が乱れたりしがちです。そこで、夏休みを元気に過ごすためのポイントを3つ紹介します。

①早寝・早起きをして朝ごはんを毎日食べましょう。

②こまめに水分補給をしましょう。

清涼飲料水などは砂糖が多く入っているので、できるだけ水やお茶で水分補給をしましょう。

③給食のように黄・赤・緑のグループの食べ物がそろった食事をとるように心がけましょう。

これらのポイントに気をつけて2学期に元気に登校しましょう。