



# 8月食育だより

令和5年7月28日

栗島浦村立栗島浦小中学校  
お家の人と一緒に読みましょう

いよいよ夏休みが始まりますね！帰省をしたり、少し遠出のお出かけをしたり、お家でのんびり過ごしたり夏休みの過ごし方は色々だと思います。皆さんの夏休みが楽しい思い出でいっぱいになるように、「なつのしょくじ」を合言葉に気を付けて過ごしましょう。

## な んでも食べて夏バテ知らず

同じものばかり食べるのではなく多くの食品を摂るように心がけましょう

## し ぼう、塩の摂り過ぎに注意

スナック菓子などを食べ過ぎないように注意しましょう。



## よ く噛んで食べましょう

よく噛んで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎも防げます。



## つ めたいものはほどほどに

冷たいものを摂りすぎると、お腹を壊したり、糖分の摂り過ぎになってしまいます。



## く だもの、野菜を食べましょう

ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれてるので、体の調子を整えてくれます。



## の むなら麦茶かお水、牛乳を

水分補給の際には、お水かお茶を、運動時には、スポーツドリンクを飲みましょう。



## じ かんを決めて、1日3食

朝・昼・夜の3食を、毎日同じ時間に食べられるように意識しましょう。



## 8月お弁当給食こんだて表

月	火	水	木	金
28	29	30	31	
		牛乳	ご飯 スケソウダラ煮付け 花形人参 おかず豆 ブロッコリーのカニカマあんかけ 合鴨スモーク 牛乳 I材料 - 663kcal たんぱく質 15.1g 脂質 9.5g	

\*購入物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。御了承ください。

