

7月給食だより

●発行日●平成28年7月1日発行
 ●発行者●守谷市立学校給食センター
 TEL(48)0253/FAX(48)5388

夏休みが近づいてきました。気温や湿度が高い日が多くなると、体の機能が低下し、食欲も衰えがちになります。夏休み中も、元気に過ごせるように、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

なつやす
夏休みには



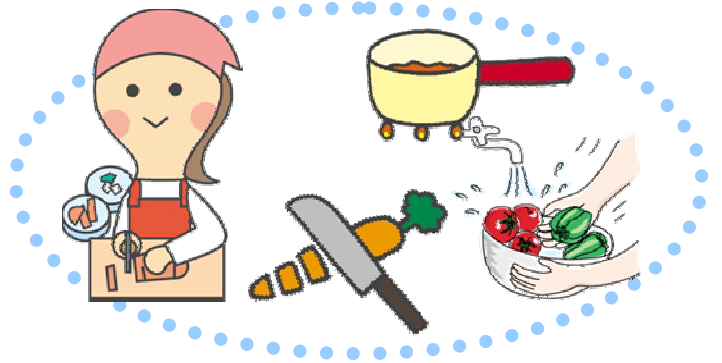
* * **お手伝いに取り組んでみよう** * *

夏休みは家庭の中で、いろいろなお手伝いに取り組むのにとってもよい機会です。食事の準備や、後片付け、家族のための食事作りなど、どのようなことができるかについて、家族で話し合ってみてはいかがでしょうか？

毎日の生活の中で、家族が気持ちよく生活するためには、どのような仕事が行われているのかを見直し、仕事を探して取り組んでみましょう。

家族のための食事づくり

夏休み中に家族の食事づくりをしてみませんか？朝食や夕食など、自分でメニューを考えて家族のために料理をつくってみましょう。1食分を考える時には、栄養のバランスや色どり、味つけなども考えてつくみましょう。



夏を元気に過ごそう！



暑い日が続くと、疲れがたまったり体力が落ちたりして体調を崩しやすくなります。食事や生活のリズムを整えて元気に過ごしましょう。

はやお
早起きをして
あさ
朝ごはんを
た
食べよう

つめ
冷たいものの
とりすぎに
ちゅうい
注意

せいかつ
生活リズムの
みだ
ちゅうい
乱れに注意

ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳や乳製品は
できるだけとろう

やさいた
野菜も食べよう

まへ
のどがかわく前に
すいぶん
水分をとろう