

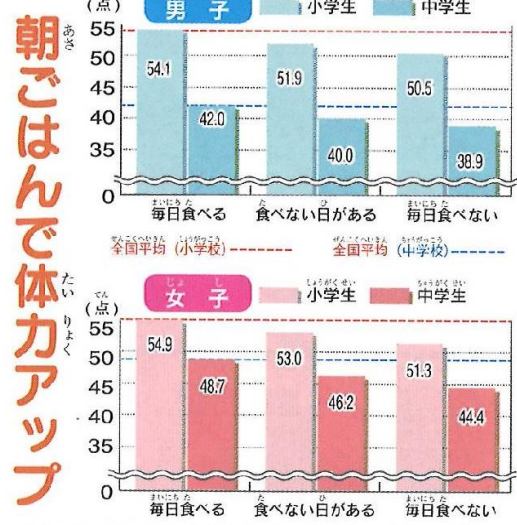
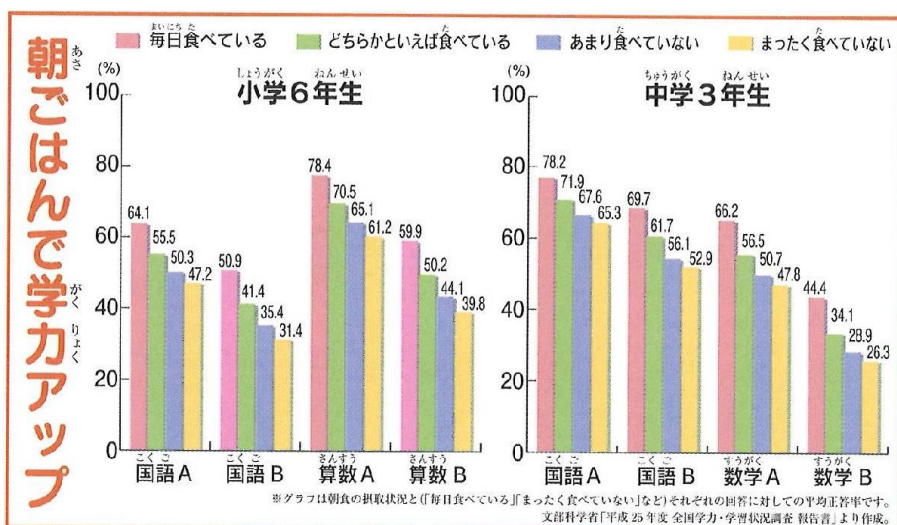
# 7月給食だより

●発行日●平成 30 年7月2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、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。

## 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを毎日食べることは、脳や体を活動しやすい状態にととのえ、勉強や運動などの学校での活動を、充実させることにつながります。脳や体に大切な役割をしている、朝ごはんをきちんととりましょう。



## 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  
乱れに注意

きゅうにゅう 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

のどがかわくまえ  
すいぶん  
水分をとろう