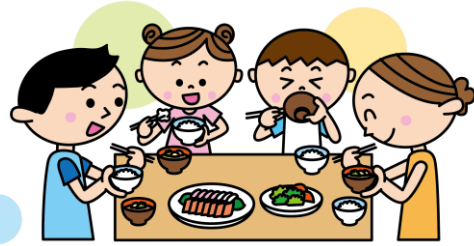


## 夏休みの食生活 ～元気に過ごすためのポイント～

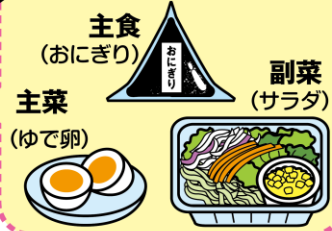
もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



### 1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの方の目安は1日200kcal程度です。

### コンビニで購入する場合(例)



### 栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



### カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



### 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちのひと相談し、できることから始めましょう。

#### お手伝い例



※包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒に行ってください。

#### ～給食費についてのお知らせ～

8月の引き落としは、8月22日(月)となります。前日までのご入金にご協力ください。どうぞよろしくお願い致します。

#### 給食食材産地(7月分)

野菜…北海道、青森、栃木、茨城、群馬、茨城、千葉、埼玉、東京、愛知、兵庫、高知 (東京産の小松菜を使用)  
魚類…北海道、千葉、長崎、ノルウェー  
肉類…茨城、岩手

