

7月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク



朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。

暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。



朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面(イライラしにくい・やる気が起きる)でも良い傾向にあるという調査結果もあります!

朝ごはんをしっかり食べると…

脳に栄養がいき、勉強に集中できる。

体が温まり、元気に活動できる。



心が満たされ、やる気が起きる。



参考文献：農林水産省HP「めざましデータBOX」

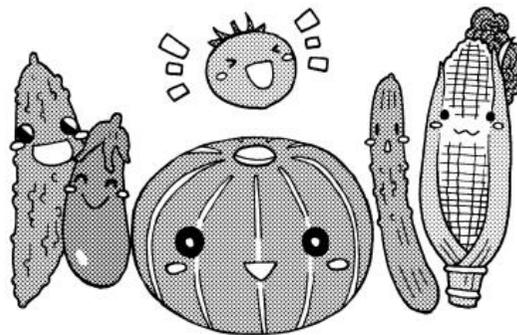
保護者の皆さまへ

学校給食費の徴収に御協力をお願いします。今月の振替日は7月5日(金)です。なお、夏休み中ですが、8月5日(月)も給食費の引き落としがあります。必ず期日(口座振替の前日)までに指定口座への入金をお願いします。

今が旬の夏野菜を食べよう!

色鮮やかな夏野菜が店頭をにぎわせています。今では、栽培技術や輸入などにより、1年中ほとんどの野菜や果物を食べることができますが、なるべく旬のものを食べることをおすすめします。同じ野菜でも、旬にとれたものの方が栄養が多くふくまれ、私たちの体にも合っています。例えば、夏が旬の野菜には体を冷やす効果があり、冬が旬の野菜には体を温める効果があります。今が旬の夏野菜、食卓に上手に取り入れてみてください。

7月は給食でもたくさんの夏野菜が登場します。いったいいくつの夏野菜が使われているでしょう?数えてみてください。そして、しっかり食べてみてください!



土用の丑の日

