

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

給食再開から2週間がたちました。配膳の簡易な献立ではありますが、みんなに給食再開を喜んでもらえて給食室一同大変嬉しく思っております。

この時期の急な気温や湿度の変化と感染予防対策のマスク着用も相まって、体調を崩しやすくなりがちです。夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事でも栄養をしっかりととり、十分に休養をとることが大切です。

こんな症状があったら、夏バテかも…

だる～～

体がだるくて、朝起きるのがつらい。

授業中にボーッとしてしまう。
勉強に集中できない。

ぼ～～

いらない

食欲がわかない。

おなかの調子が悪い。

夏バテを防ぐ・治すためには…

バランス良く食べる。

バランス

とり過ぎ
注意!

冷たい物を取り過ぎない。

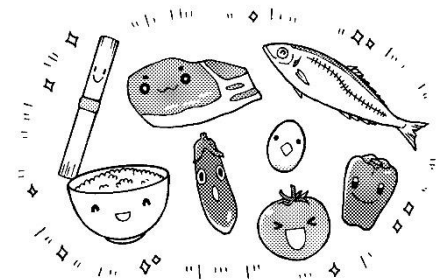
水分補給をこまめにする。

28℃

冷房の設定温度に気をつける。

★バランスの良い食事

主食、主菜、副菜をそろえてしっかり食べることで、栄養バランスがよくなります。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えることで、一品料理でも栄養バランスがよくなります。



* 学校給食費の徴収に御協力をお願いします *

今年度最初の給食費の引き落としは7月6日（月）です。必ず期日（口座振替の前日）までにゆうちょ銀行指定口座への入金をお願いします。

（1・2年生 10,600円、3・4年生 11,000円、5・6年生 11,600円）

なお、夏休み中ですが、8月5日（水）も給食費の引き落としがあります。

（1・2年生 5,300円、3・4年生 5,500円、5・6年生 5,800円）

こちらでも必ず期日（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。

給食費は給食の食材費のみに使用されています。