給食だより

2025年7月
曽我小学校

梅雨が明ける頃になり、本格的な夏を迎えようとしています。
夏休みまであと1か月をきりました。夏休みの予定はありますか？
休みに入ると気が緩み、寝る時間や食事時間が不規則になりがちです。休み中も早寝早起きを心がけ、1日3食しっかり食べましょう。規則正しい生活をし、元気に過ごしてください。

夏休みの食生活に気をつけよう

な　生ものに注意！

気温が高くなり、食べ物が傷みやすい時期です。
生やけの肉などには注意しましょう。

つ　冷たい飲み物に注意！

冷たい飲み物は甘さを感じにくいですが、角砂糖4個から11個もの糖分が含まれています。糖分をとりすぎると疲労感や集中力の低下、肥満の原因に…

や　夜食に気をつけよう

夜遅い時間の食事は、胃腸への負担が大きいです。
寝る2時間前には食べ終わりましょう。

す　好き嫌いをへらそう

食事や食べ物を作った人に感謝の気持ちをもって、苦手な食べ物でも一口挑戦してみましょう。

み　三日坊主に注意！

夏休みはついついだらだらしてしまいがち…
規則正しい生活を目指しましょう。

☆☆☆