



給食だより



2025 年 7 月

曾我小学校

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。



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…

٢

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
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。

7.

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。

☆☆

おやつについて

おやつとは、「間食」といい、食事と食事の間にとるものです。おやつと聞くとお菓子を想像しますが、おやつは必ずしもお菓子とは限りません。お菓子は少し楽しむ程度に、食事のバランスを考えて 1 日 200kcal 以下を目安にしましょう。

200kcal の目安



どらやき 1 個



ショートケーキ
約 1/2 個



せんべい
3~4枚



ポテトチップス
約 1/2 袋

フルーツやヨーグルトも
おすすめだよ！

