

7月18日から、いよいよ夏休みが始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしてください。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう  冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	--	---

牛乳でカルシウムをとろう

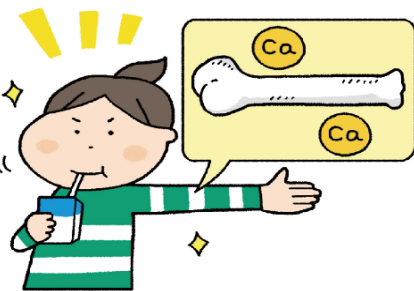
牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



夏休みも牛乳を飲もう

10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



お願い

夏休み中に、給食着や帽子に穴があいていないか、ゴムが伸びていないか、確認をお願いします。給食着の手首の部分や、帽子のゴムが伸びている児童が多く見られます。必要に応じてゴムを変えていただくなど、安心・安全な給食のために御協力よろしくお願いします。

白衣や帽子の洗濯を
いつもありがとうございます



保護者の方へ

9月28日（月）に、給食試食会を実施します。今年度は1～3年生の保護者の方を対象として実施します。来年度以降は、新1年生の保護者の方のみを対象として実施していく予定です。希望者が多数の場合は抽選になることもありますので、御承知おきください。詳細につきましては、2学期にお知らせします。

