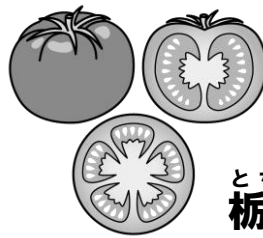


きゅうしょく 給食だより



がつごう
7月号

とちぎけんりつとみやとくべつしえんがっこう
栃木県立富屋特別支援学校

つゆあ 梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。あつ ま 暑さに負けないためにもバランスの取れた食生活が
たいせつ 大切です。



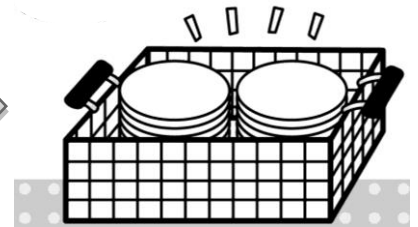
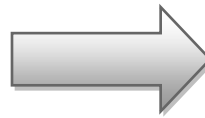
こんげつ もくひょう 今月の目標

きゅうしょく か た づ
給食の片付けをきちんとしよう



き まも か た づ
決まりを守って片付けよう

しよっき は た べ も の の こ
食器は、食べ物が残らない
ようにして、カゴにきちんと
かさ 重ねてね。



なつ げん き す 夏を元気に過ごすための 食生活 のポイント



あさ かなら
朝ごはんは必ず
た 食べましょう。

いちにち げん き
一日を元気にスタートする
ためのエネルギー源です。



なつ や さい
夏野菜をしっかりと
た 食べましょう。

たいちよう ととの
体調を整えるビタミンを
たっぷりふくみ、からだ ひ
を冷やす
こう か
効果もあります。



すい ぶん
こまめに水分を
とりましょう。

ふだん みず むぎちや あせ
普段は水や麦茶、汗をたくさん
かいたときは、スポーツドリン
クのような えんぶん ぶん
塩分を含むものを飲
みましょう



つめ もの
冷たい物は、
ほどほどにしましょう。

あま づめ
甘くて冷たいアイスやジュースなどを取りすぎ
ると食欲がなくなり、夏バテの げんいん
原因になります。

