

給食だより



令和3年度

7月号

愛知県立小牧特別支援学校

梅雨に入り、湿度が高く暑い日もあります。疲れがとれない、食欲がわからないなど、夏ばてぎみの人はいませんか。夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事をとることが基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に乗り切りましょう。



朝ごはんを
しっかり
食べる!

こまめに
すいぶんほきゅう
水分補給!

肉や魚など主菜の
おかずをしっかり食べよう!

冷たいものを
とりすぎ
ない!

食中毒に
注意!

**夏の食生活の
注意点**

夏野菜をたっぷり
食べよう!

栄養満点! 夏野菜

夏になると、色とりどりのきれいな、おいしい野菜がたくさんできますね。太陽の光をいっぱい浴びた野菜たちは、私たちの健康を守ってくれます。どの野菜にも、夏を元気に乗り切るために必要なビタミンや水分がたっぷり。積極的に食べるようにしましょうね。



欠食について

9月1日から10日までの欠食締め切りは7月20日です。

担任に申し出てください。