

給食だより



令和4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と食べる!

こまめにすいぶんほきょう水分補給!

肉や魚など主菜のおかずをしっかりと食べよう!

夏の食生活の注意点

冷たいものとりすぎない!

食中毒に注意!

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9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。