



いただきます

2022年度 夏休み号
豊能町中学校給食担当

もうすぐ夏休みですね。学校が休みですが、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過せるよう、早寝・早起きをして、朝・昼・夕の1日3食しっかり食べて、規則正しい生活リズムをつくりましょう。



忘れないで！カルシウム！

給食がない夏休み期間中は、カルシウムが不足しがちです。カルシウムは、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせない栄養素です。意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品



大豆製品



小魚



小松菜などの青菜



ひじき

家族の食事を作ろう

夏休みは、家族の食事を作ってみませんか？食事は、調理だけではありません。献立を決めて、買い物や調理、片付けまでしてみましょう。家族みんなで食べて、味や作ってみた感想を伝えてもいいですね。



水分補給を
忘れずに



2学期の予定

8月25日(木) 始業式・パン販売なし
8月26日(金) 給食開始

