



きゅうしよくニュース

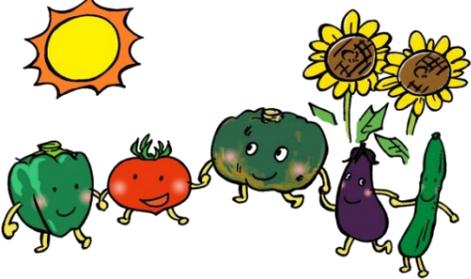
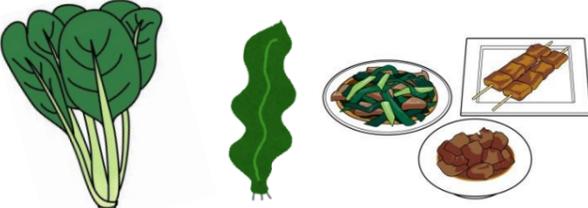
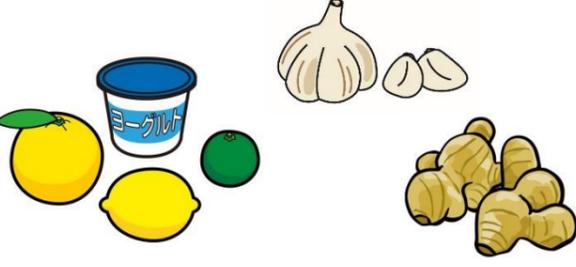


令和5年8月 池田松川学校給食センター

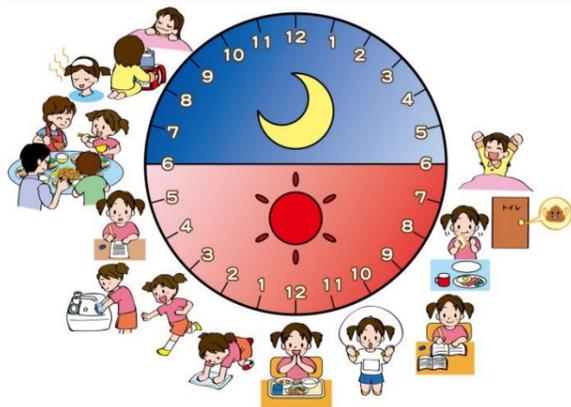
夏バテしない！

夏の食事

暑い日が続く8月は「熱中症」や「夏バテ」に注意が必要です。暑さに負けない食事を取りましょう。
早く起きて朝ごはんを食べ、夜は早く寝て生活リズムを整えることも大切です。

<p>夏 野菜を食べよう！</p>  <p>夏野菜には栄養と水分がたっぷり</p>	<p>バ ランスよく食べよう！</p>  <p>ごはん(主食)・おかず(主菜、副菜)・汁物をそろえるとバランスアップ</p>	<p>テ つぶん(鉄分)の不足に注意！</p>  <p>汗といっしょに鉄分も流れてしまう</p>
<p>し よくよく(食欲)を増す工夫を！</p>  <p>酸味や香りのある味つけ</p>	<p>な っとう(納豆)、うなぎ 豚肉で疲れをとろう！</p>  <p>疲れをとるビタミンB群がたっぷり</p>	<p>い ちょう(胃腸)に優しい食事をとろう！</p>  <p>冷たいもののとりすぎに注意</p>

生活リズムをととのえるためにチャレンジしてみよう！



- ①早起きをして太陽の光をあびる……目覚めすっきり
- ②毎日 朝ごはんを食べる……体のスイッチを入れる
- ③寝る30分前には部屋を暗くする……ぐっすり眠って回復



きゅうしよくニュース



令和5年8月 池田松川学校給食センター

なつ 夏バテしない!

なつ しょくじ 夏の食事

あつ ひ つづ がつ ねっちゅうしょう なつ
暑い日が続く8月は「熱中症」や「夏バテ」
ちゅうい ひつよう あつ ま しょくじ
に注意が必要です。暑さに負けない食事を
とりましょう。

はや お あさ た よる はや ね
早く起きて朝ごはんを食べ、夜は早く寝て
せいかつ ととの たいせつ
生活リズムを整えることも大切です。

なつ 夏 やさい た 野菜を食べよう!

なつ やさい えいよう すいぶん
夏野菜には栄養と水分がたっぷり

バ ランスよく食べよう!

ごはん (主食) ・おかず (主菜、副菜) ・
汁ものをそろえるとバランスアップ

テ つぶん (鉄分) の 不足に注意!

あせ てつぶん なが
汗といっしょに鉄分も流れてしまう

し よくよく (食欲) を 増す工夫を!

さんみ かお あじ
酸味や香りのある味つけ

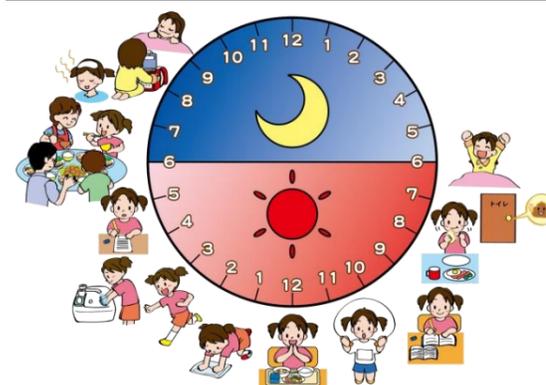
な っとう (納豆)、うなぎ 豚肉で疲れをとろう!

つか びーぐん
疲れをとるビタミンB群がたっぷり

い ちよう (胃腸) に 優しい食事をとろう!

つめ ちゆうい
冷たいものの とりすぎに注意

せいかつ 生活リズムをととのえるためにチャレンジしてみよう!



- ① 早起きをして太陽の光をあびる……目覚めすっきり
- ② 毎日 朝ごはんを食べる……体のスイッチを入れる
- ③ 寝る30分前には部屋を暗くする……ぐっすり眠って回復