

給食だより

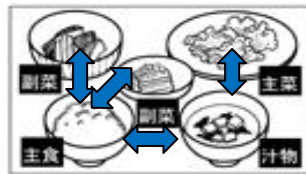
7月

春日部市立宮川小学校

おうちのかたといっしょによみましょう

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。木々の緑も、とても濃い深緑色をしてきました。蒸し暑い日が続いていますが、人間の体は暑くなるに伴い、免疫力や抵抗力が落ちてきます。食生活に気を付け、暑さに強い体を作りましょう。

今月の給食マナーもくひょう
ごはんとおかずを交互に食べましょう



今学期の給食は7月18日で終了です。楽しい夏休みを過ごし、元気に9月に登校してきてくださいね。2学期もおいしい給食を準備して待っています。

2学期の給食は、9月4日（月）から始まります。

セレクトデザート

1学期最後の給食では、デザートを選びました。

シューアイス（バニラ）・・・ 61人
シューアイス（チョコ）・・・ 103人
夕張メロンゼリー・・・ 76人

チェック

夏休みの生活チェック

①早寝、早起きをしよう



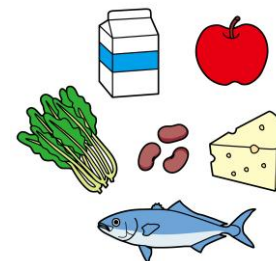
②朝ごはんをきちんと食べよう



③1日3食、決まった時間に食べよう



④1日3食をバランスよく食べよう



⑤冷たい物の食べすぎ、飲みすぎに注意しよう



⑥外で元気に体を動かそう



⑦家の手伝いをしよう



⑧外から帰ったら、うがい・手洗いをしよう



⑨普段の水分補給は水や麦茶、牛乳にしよう



⑩ゲーム等はやる時間を決めよう



夏休み中は生活リズムが乱れがちです。また、暑さのために食欲が落ちたり、睡眠不足になったりもします。生活リズムが崩れると体調も悪くなります。まずは、朝早く起きて朝ごはんをしっかり食べることから始めましょう。日中に十分に体を動かすことを心がけ、お風呂にゆっくり入って早めに寝るようにし、生活リズムを整えましょう。