給食だより夏休み号＆



栃木市マスコットキャラクター「とち介」



9月給食だより

いよいよ夏休みが始まります。毎日を元気に過ごすためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、いろいろな食材をバランスよく食べることが大切です。また、適度な水分補給も心がけましょう。

夏休み中は、食事やお手伝いなどを通して「食」に親しむ機会を作ってみてください。健康に気をつけて楽しい夏休みを過ごしましょう！2学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



おやつのとり方に注意しましょう!!



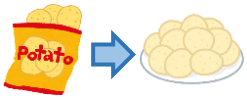
夏休みは、家や学童、外出先など様々な場面で、おやつを食べる機会が増えると思います。おやつは、生活の楽しみ以外にも、成長期の子ども達に不足する栄養やエネルギーを補うという役目があります。かしこくおやつを食べて、夏休み中も楽しく健康的に過ごしてほしいと思います。

～おやつのとり方POINT～

①食べる量を考えよう



1個はカロリーが多すぎるかも・・



食べる分だけお皿に出して食べるとgood！

②食べる時間を考えよう





おやつを食べる時間を決めましょう！
時間を決めないとだらだら食べの原因に・・

③食べる組み合わせを考えよう



甘いものと甘い飲み物などではなく、おやつが甘いなら、飲み物はお茶や牛乳など甘くないものを選びましょう！

④何を食べるか考えよう

食べる昆布や、小魚、小さめのおにぎり、ヨーグルトなどがおすすめです！



～夏休みを元気に過ごそう！健康な食生活チェックリスト～

- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ 冷たいアイスやお菓子を食べすぎていない
- ☐ こまめな水分補給をしている(甘い飲み物×)
- ☐ おやつの量や内容に気をつけて食べた
- ☐ 三食バランスよく食事をしている
- ☐ よく噛んで食べている

