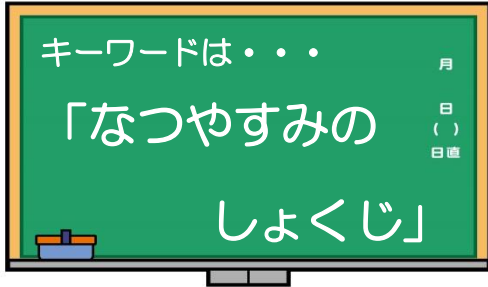




# 給食だより

平成28年7月22日  
陸別町給食センター



もうすぐ夏休みが始まります。夏を元気に過ごすためには、食事・運動・睡眠の生活習慣を整えることが大切です。元気に2学期を迎えられるよう、健康には十分注意しましょう。



## な

なんでも食べて  
夏バテ知らず

赤・黄・緑の食品から組み合わせ  
合わせて食べましょう。



## つ

冷たいものは  
ほどほどに

とりすぎると胃腸に負担が  
かかり、お腹をこわします。



## や

やめよう!とりすぎ、  
おやつやジュース

おやつやジュースのとりすぎは、肥満や虫歯の原因  
になります。



## す

すききらいを  
克服しよう

お家でも好き嫌いなく食べ  
られるように練習してみま  
しょう。



## み

みどりの仲間を  
たっぷり

緑の仲間の野菜をたっぷり  
とり、果物も食べるように  
しましょう。



## の

飲むなら  
お茶か牛乳を

清涼飲料水には、たくさん  
の糖分が入っています。



## しょく

食欲モリモリ  
元気な体

元気に運動して、しっかり  
食べましょう。



## じ

時間を決めて  
1日3食

夏休みになると、1日の  
食生活が乱れがちです。朝・  
昼・夜の食事の時間を決めて  
食べましょう。

