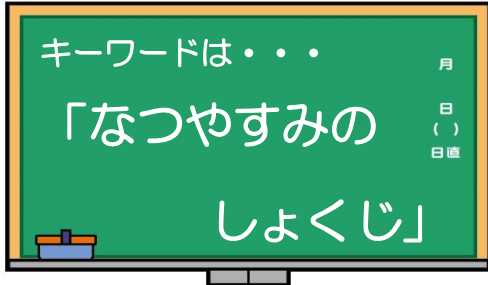




# 給食だより

平成27年6月30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させて食べましょう。

**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。