



令和4年 7月 上三川町立学校給食センター
★おうちのひとと いっしょによみましょう。

夏休み号

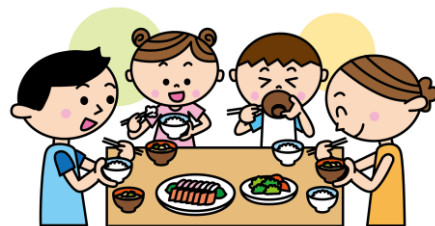


夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

1日3回の食事を規則正しくとろう！

夏休みの間、学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう規則正しく食事をとりましょう。



栄養のバランスを考えよう！



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



★アンケートにご協力ください★

テーマ「給食のメニューについて」

思い出の給食や、好きだった・好きなメニューなどを教えてください。レシピ配布や今後の献立作成の参考にさせていただきます。

結果につきましては後日のたよりに掲載させていただきます。

(対象)

小学生・中学生・保護者・教職員・その他

(方法)

QRコードを読み取り、アンケートにお答えください。

締め切り * 8月28日(日)まで*

