



すいぶん ほきゅう
水分補給のポイント



コップ1杯程
をこまめに
む

A cartoon water drop character with a face, arms, and legs, pointing towards a glass of water. The glass is filled with blue liquid and has a small triangle on its rim.

さん
には塩
をとる

塩

スポーツ
ドリンク



A pink thermos with a silver lid and a small silver latch. It is surrounded by two yellow starburst sparkles. The thermos is set against a light green circular background.

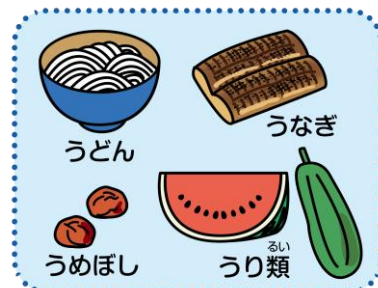
水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



しっかり^た食べて、夏^{なつ}バテしない元^{げん}気^きな体^{からだ}をつ^{つく}きましょう。



土用もち



いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してください。

ださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないのでしょうか。好きなもののばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類



ふく さい
副菜

おも からだ ちょうし とく
(主に体の調子を整
えるものになる食品)

やさい かいそう るい
野菜、きのこ、海藻、いも類を
ちゅうしん するもの
中心としたおかずや汁物





夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日
コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入
れるなど、意識してとるようにしましょう。



●コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食

おにぎり

そば

パン

1つの料理で、主^{しゅ}食^{しょく}・主^{しゅ}菜^{さい}・副^ふ菜^{さい}が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

ひ ちゅう か
冷やし中華

ちゅうか しゅしよく
中華めん (主食)
たまご しゅさい
ハム・卵 (主菜)
きゅうり・トマト (副菜)

たまご
卵サンド

パン (主食) しゅしょく
たまご (主菜) しゅさい



ふくさい ついか
副菜を追加


 市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安

しょうがくせい ていがくねん ちゅう こうがくねん
小学生(低学年/中・高学年)
みまん みまん
1.5g 未満 / 2g 未満

ちゅうがくせい
中学生
みま
2.5g 未満

おうちのかたへ・・・

4月の16日と17日の給食で、牛乳が提供されませんでした。そのかわりとして、7月17日と18日にジュース（アップル & キャロット 125ml）を2時間目の休み時間に提供する予定です。

ねっちゅうしゅう しんぱい じき すいぶん ほきゅう すいとう わず も
熱中症 が心配なこの時期、こまめな水分補給ができるよう、水筒を忘れずに持たせてください。

