

給食だより



令和7年7月吉日
東浦町学校給食センター

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、2学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

☀️夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識して組み合わせを考えましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給は水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつは時間を決めて、お皿に取り分けて食べましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



～東浦町食育推進だより～

東浦町では、みなさんにリボーングルメをもっと楽しんでもらえるように、キャンペーン「ぐるぐるキャンペーン“夏トク”2025」を行っています！7月から9月までの間に、東浦町のお店でリボーングルメを食べたり、楽しいイベントに参加することができます。参加すると、抽選で素敵なプレゼントがもらえるかもしれません！ぜひ、ご家族やお友達と一緒に参加してみてくださいね！キャンペーンについては、ホームページをチェックしてください！

ぐるぐるキャンペーン
ホームページはこちら！



～食育の日～

7月17日は、愛知県が全国第2位の生産量を誇る「とうがん」がカレースープに入っています。

昨年度は12月に実施したデザートセレクトを7月17日に実施します。自分が選んだデザート(クレープまたはモンクリームソーダ風ゼリー)を食べます。

