



いよいよ夏休みですね!

そこで...

★夏休み中の食生活について★

♪たんぱく質と野菜類を食べる

たんぱく質や野菜が不足すると肌荒れや免疫力低下、だるさ、集中力の低下につながります



♪冷たい食べ物を食べすぎない

胃腸が冷えてしまうと、かえって食欲不振や体調不慮を起こしてしまいます。一日に一度は温かいスープなどを食べるようにしましょう

♪生活のリズムを規則正しく!

休み中は夜更かしなどで起床時間が遅くなり、朝ごはんの時間も遅くなったり、食べなかつたりと不規則になりがちです。夏バテ予防にもなりますので、朝ごはんはしっかりと食べましょう

スクールランチ予定献立表

小学校

Main table with columns for Date, Menu, and Ingredients. It lists daily school lunch menus from July 6th to 24th, including items like rice, miso soup, and various side dishes.

Summary table for July's average nutritional intake per person. It lists energy (Kcal), protein (g), fat (g), carbohydrates (g), and salt equivalent (g) for 1st-2nd, 3rd-4th, and 5th-6th graders.

