



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！



給食センター よしお

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり食べたりしていると体がだるくなり、夏バテしてしまいます。

もうすぐ、夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ食事をしっかり食べて元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには



☆朝・昼・夜の3食を規則正しく☆

☆夜ふかしや、夜おそく食べることはひかえる☆



☆主食・主菜・副菜をそろえた

☆食事を心かける☆

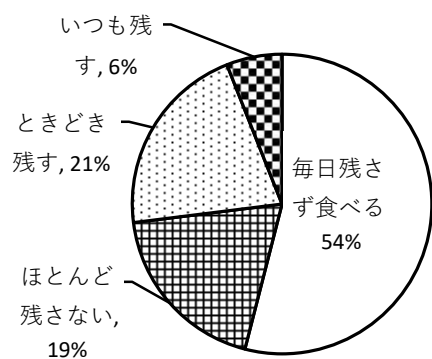


☆冷たい物のとり過ぎに気をつける☆

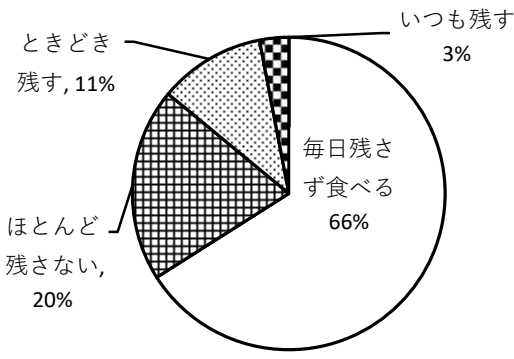
☆こまめな水分補給を心かける☆



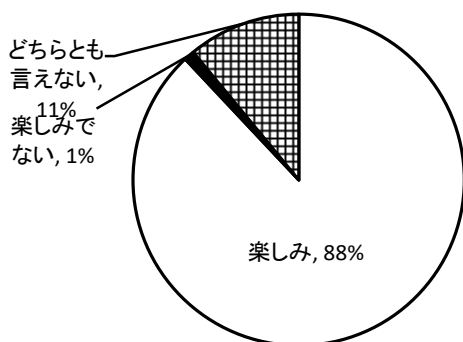
5月に小学校5年生と中学校2年生を対象に「給食・食生活に関するアンケート」を実施しました。



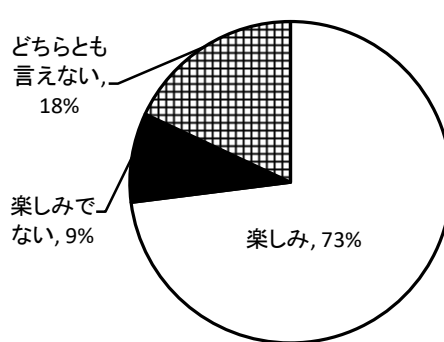
給食を残さず食べますか（小学校）



給食を残さず食べますか（中学校）



給食は楽しみですか（小学校）



給食は楽しみですか（中学校）



からっぽの食缶が
かえてくると
うれしいです。



給食センターでは、毎日学校から返ってきた給食の残り（残菜）をチェックしています。毎日、からっぽの食缶が返ってくるクラスもあれば、残念ながら残菜がたくさん入った量の食缶が返ってくるクラスもあります。調理員さんは毎日一生懸命に給食を作っています。感謝の気持ちを表すために、残さず食べてほしいです。

◎毎日の給食をHPで紹介しています。ぜひ見てください。

検索 吉岡町給食センター