



# 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう! ~ 夏の食生活 ~



夏本番に向けて、日に日に暑くなっていきます。もうすぐ夏休みですが、休みだからといって夜更かしをしたり、朝ごはんを食べなかったり、冷たい物ばかり食べていると体がだるくなり夏バテをしてしまいます。早寝・早起きをこころがけて、朝、昼、夕3回の食事をしっかりとることが大切です。生活リズムをととのえ、元気いっぱいの楽しい夏休みを過ごしてください。

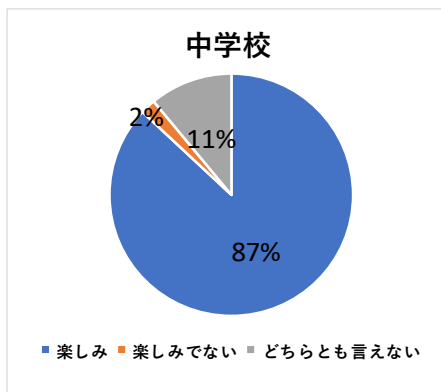
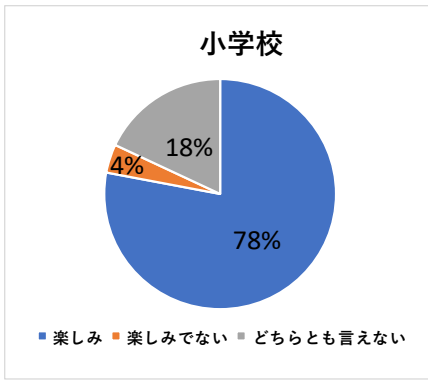


◎毎日の給食をHPで紹介しています◎  
ぜひご覧ください。

検索 吉岡町給食センター

## 給食・食生活アンケートから

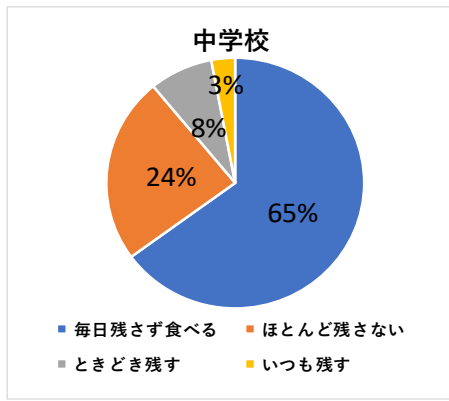
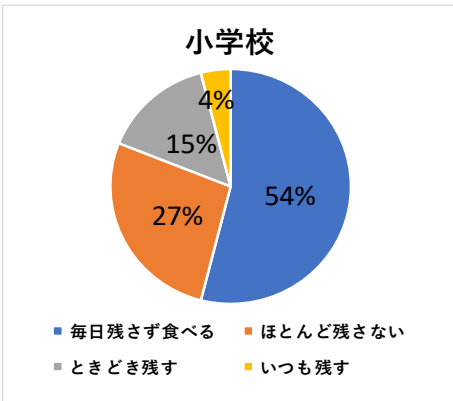
### 給食は楽しみですか？



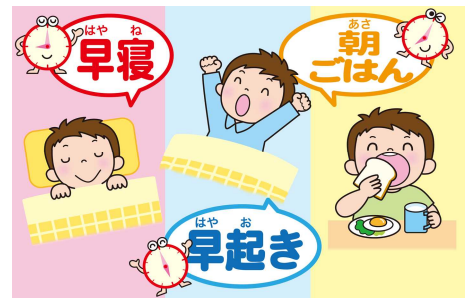
小学校5年生・中学校2年生を対象に5月に給食・食生活アンケートを行いました。

給食を楽しみにしている児童・生徒が多く、大半のが残さず食べようと努力していました。

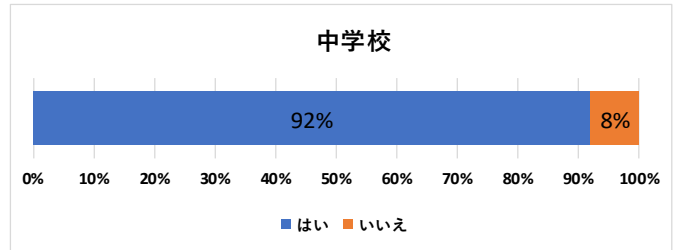
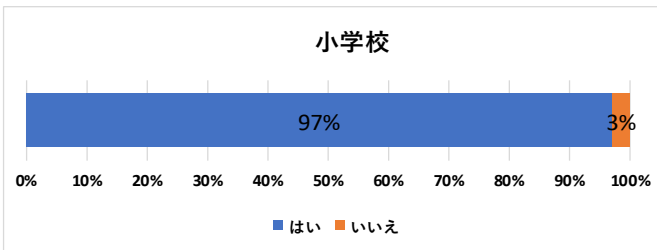
### 給食は残さず食べますか？



朝ごはんを毎日食べない家庭が小学校3%、中学校8%でした。おやつの習慣がある家庭は80%でした。夏休みは食事が不規則になる事が多いので、もう一度自分の食生活について見直してください。



### 朝ごはんは必ず食べていますか？



### チョコレートやあめ、グミなどの甘いお菓子やスナック菓子をおやつに食べる習慣はありますか？

