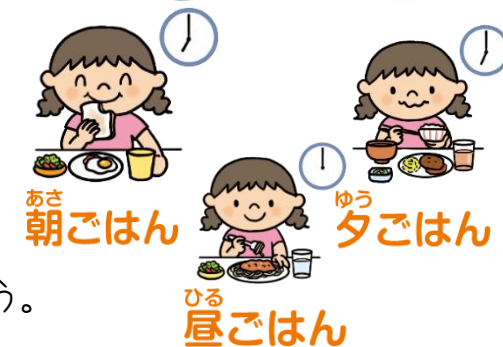


# 給食だより 8月

南幌町立学校給食センター 2021.07.20 発行

## 夏休み生活リズムをととのえよう!

1日3食食べることは活動に必要なエネルギーや栄養素を補うだけでなく、生活リズムを整える点でも重要です。夏休み中も生活リズムを乱さないように、早寝早起きの習慣を大切にし、食事は3食きちんと食べるようにしましょう。



8月31日は、8(や)3(さ)1(い)の日です。

給食では毎日たくさんの野菜が使われています。

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれていて、体の調子を整えてくれます。地元南幌産の美味しい野菜もたくさんいただきます。

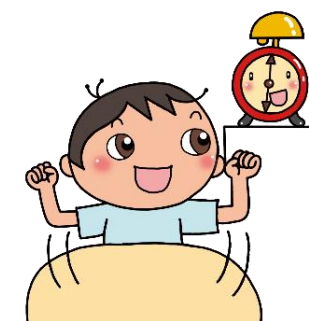


### おなやみ①

あさ朝ごはんがたべられない

#### 解決法

早起きする日を決め、その日は早く寝て、「早寝・早起き」のよいリズムをつくる。

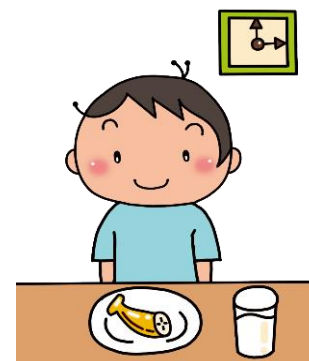


### おなやみ②

おやつをだらだら食べる

#### 解決法

おやつの時間を決め、お皿やコップなどで1回の量を決めて食べる。



### なつやすみ

げんき 元気にリフレッシュ!

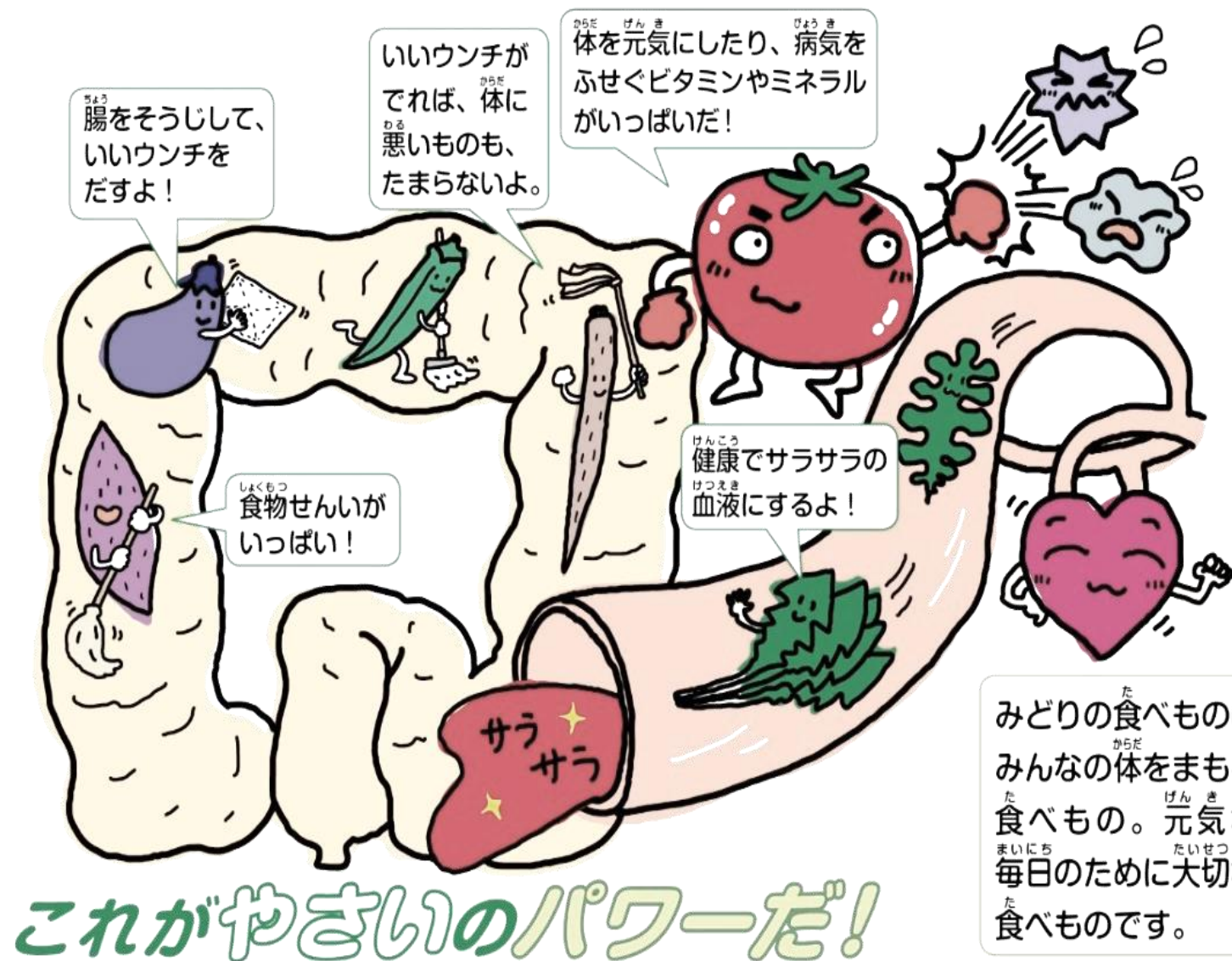


●● お知らせ ●●  
休み明けの給食は、小学校、中学校ともに8月17日(火)から始まる予定です。夏休み中に、麺カップ・カレー皿・小皿・トレイが新しくなる予定です。

### \* 今月の南幌産 \*

ごはん…米(きたくりん)  
パン・ラーメン…小麦(ゆめちから)  
うどん…小麦(きたほなみ)  
ピーマン・きゃべつ・長ねぎ  
小松菜・干椎茸・たもぎたけ

8月分の給食費  
口座振替日は  
8月30日(月)です



みどりの食べものは、みんなの体をまもる食べ物。元気な毎日のために大切な食べ物です。

これがやさいのパワーだ!