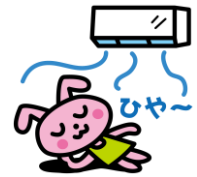




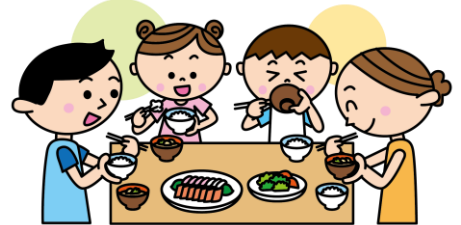
なつ やす 夏休みの食生活 しょく せい かつ



もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

げん き す ~元気に過ごすためのポイント~

1日3回の食事を規則正しくとろう!



早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

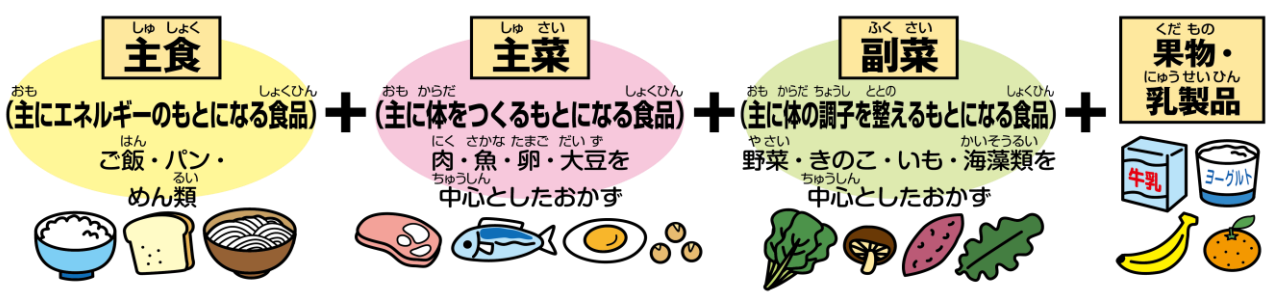
えい よう 栄養のバランスを考えよう!

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり) 副菜 (サラダ)

主菜 (ゆで卵)

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳、ヨーグルト、大豆、大豆製品、切り干し大根、小松菜などの青菜、小魚、ごま、干しエビ

8月17日(水)の献立(予定) ⇒ 夏野菜カレー・牛乳・メロン(美深産)

保護者の皆様へ 食材料価格の上昇に伴う学校給食への影響について

給食の食材料費が原料・石油価格の高騰で値上がりする中、国際情勢などが追い打ちをかけ、物価高騰が本町の学校給食にも影響を及ぼしている状況下にあります。

こうしたことを受け、美深町としては「令和4年度、コロナ禍における国の緊急対策(地方創生臨時給付金)」を活用し、高騰する食材料費の増額分を公費で負担し、今年度の保護者負担を軽減(据え置き)する措置をとっていきます。

保護者の皆様には現状をご理解頂きたくお知らせしますので、よろしくお願いいたします。