









# ランチメール




2022. 7. 15



いよいよ<sup>がっ き</sup>1学期さいごの給食<sup>きゅう しょく</sup>です。  
今日は夏野菜<sup>なつ や さい</sup>をたくさん使った  
献立<sup>けん だて</sup>です!  さやいんげん

カレーには、トマト・かぼちゃ・ピーマン・  
なすが入っています。       
えだまめも夏が旬で、今が一番  
美味しい季節です。  

夏の太陽を浴びて育った夏野菜  
にはビタミンやミネラルが多く  
含まれています。夏休み中も  
たくさん食べてくださいね! 

# 1学期の給食をふり返ってみて、どうでしたか？

好き嫌いせずに食べられたでしょうか。

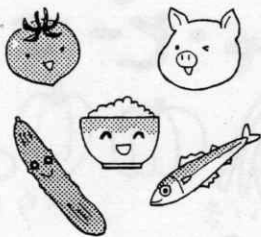
夏休み中、苦手な食べ物を克服したり、

バランスの良い食事を心掛けて下さいね。

2学期もたくさん食べてくれるのを楽しみにしています！

## 元気に過ごす食生活のポイント

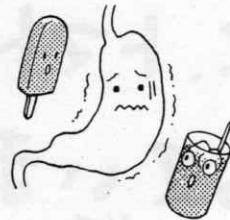
バランスよく  
三食食べよう



こまめな  
水分補給



冷たいものの  
とり過ぎ注意



夏休み中も、栄養バランスのよい食事を三食とり、こまめに水分補給をするようにします。また、冷たいものをとり過ぎないようにして、常温のものや温かいものもとみましょう。

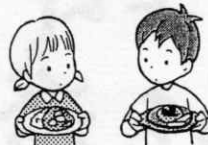
### 避けてほしい 7つのこ食

ひとりで食事する「孤食」のほかにも避けてほしい「こ食」があります。

**孤食** ひとりで食べる



**個食** それぞれ違うものを食べる



**子食** 子どもだけで食べる



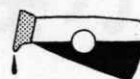
**固食** 同じものばかり食べる



**小食** 必要以上に食事の量を減らす



**濃食** 濃い味つけのものばかり食べる



**粉食** 小麦粉で作られたものばかり食べる

