



食育めも

つるつるのまがにょかみかみ



清瀬市立清瀬第二中学校
校長 牧口 弘一
栄養士 鶴田 有里

不気い過でそう夏バテ

「夏バテ」という言葉を聞いたことはありますか？
夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり
疲れやすくなったり体の調子が悪くなることです。
充実した楽しい夏を過ごせるよう、生活習慣に気をつけましょう！



1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意



冷たい食べ物はかきだ
おなかを冷めて
体調崩しや可
なりちよよ!!

2 朝ごはんをしっかり
食べよう



早ね
早起き
朝ごはん!!

朝ごはんは体の目覚ましです♡

3 夏野菜をたくさん
食べよう



旬の食べものは
その季節に合った
働きをしてくれろ!!

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休み期間中は
カルシウムの摂取量が落ちる
という調査結果があるエロ
意識してカルシウムを
とって欲しいな!!

5 冷房に気をつけよう



体を
冷やしすぎない
ようにね!

6 夜ふかしをしない



睡眠不足は
夏の健康の
大敵!!
夜ふかしの子より
早起きするべし!!

1学期の締めくくり 夏の完食まつり

〜ムーロザンパンマンの〜



7月11日～21日まで、保健給食委員会による「夏の完食まつり」を開催しました！各教室で「あと一口！」の努力をしてくれた結果、昨年度と比べ劇的に残菜率が低下しました！暑い中頑張っていた給食さん達も大喜び♡給食がみんなの栄養となり、今後の成長に繋がっていくことが楽しみです♪



※裏面には清瀬市内の小中学校で使用している給食食材の産地を掲載しています。(令和4年度 5,6 月分)