



7月 給食だより



那賀町相生学校給食センター

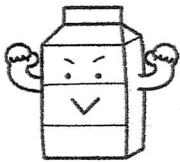
みなさんは、^{かんしょく}間食（おやつ）をとっていますか？

^{かんしょく}間食には、^{あさ}朝・^{ひる}昼・^{よる}夜の3食では不足しがちな^{えいようそ}栄養素を^{おぎな}補う役割があります。

しかし、^た食べ過ぎには^{ちゆうい}注意が必要^{ひつよう}です。特に、^{とく}暑い^{あつ}今の時期^{いま}に^{じま}アイスクリームや

^{つめ}冷たいジュースを^{ひまん}とりすぎると、^{むしば}肥満や^{げんいん}虫歯の原因になります。

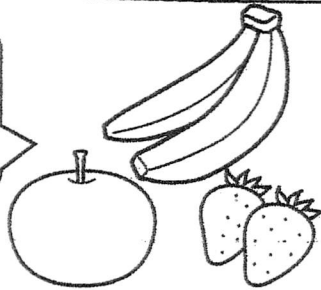
^{かんしょく}間食の^{のぞ}望ましい^{かた}とり方^{みなお}について見直^{みなお}してみましょう。



^{りぞうてき}理想的な^{かんしょく}間食の^{かた}とり方3つのポイント！！

ポイント①：^{ふそく}不足しがちな^{えいようそ}栄養素を^{くだもの}果物や^{にゅうせいひん}乳製品からとろう！

ビタミン
カリウム
など



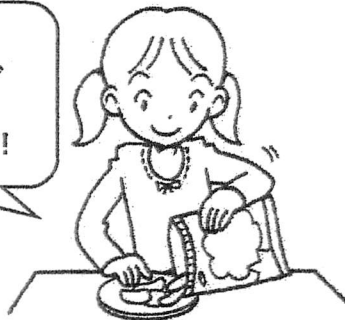
牛乳



カルシウム
など

ポイント②：^{しょうりょう}少量にとりわけよう！

^た食べ過ぎを^{ふせ}防ぐ
ことができるよ！



ポイント③：^{じかん}時間を^き決めて^た食べよう！

だらだら^ぐ食いを
^{ふせ}防ごう！

