

2024年

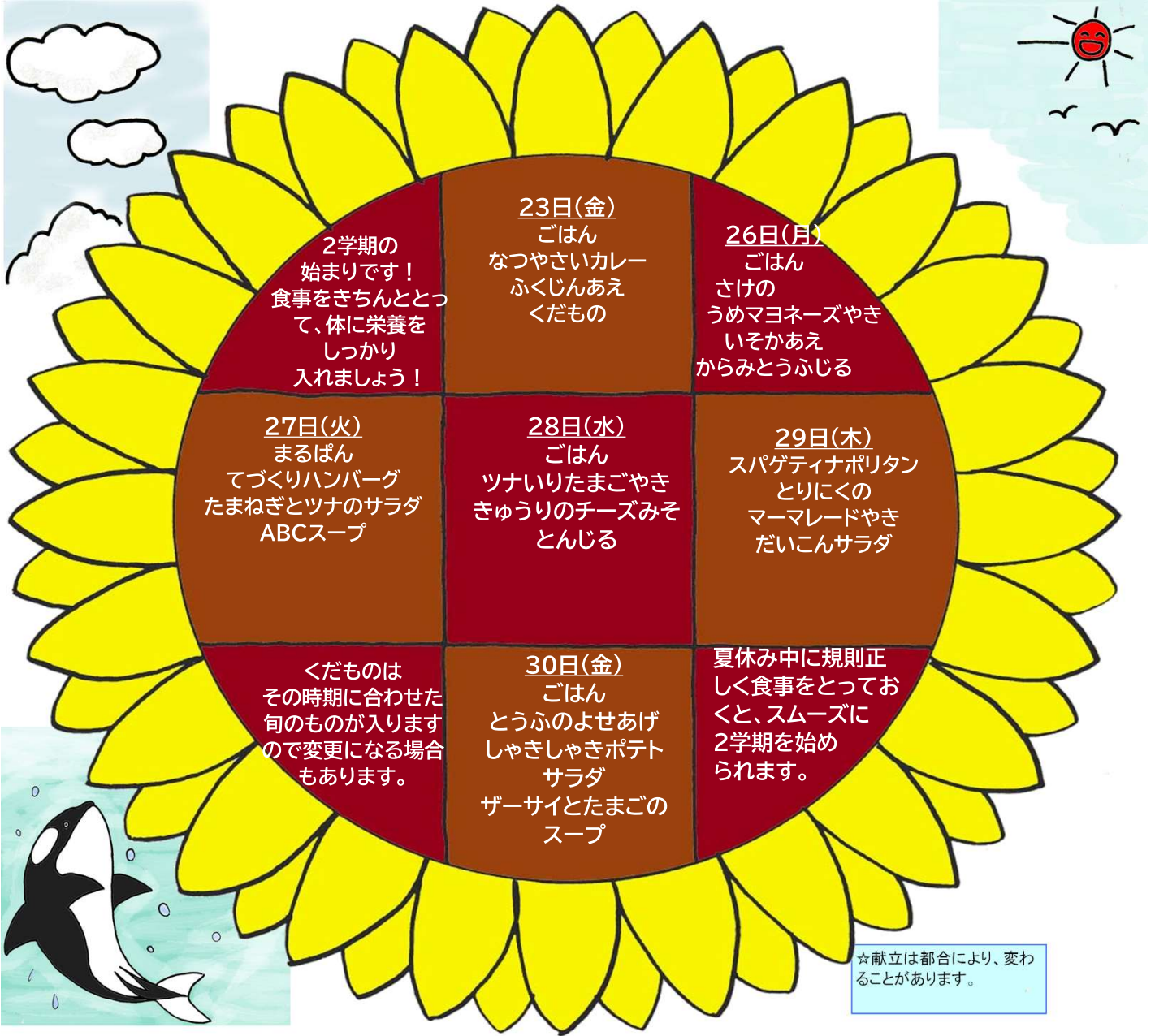
# 8月 きゅうしょくだより

ぎゅうにゆうは まいにち  
1本(200cc)ずつきます。

こんげつ きゅうしょく もくひょう  
今月の給食の目標

きそく ただ しよじ  
規則正しい食事をしよう

青木小学校  
文責 中村理加



## バランスのとれた食事 思い出してみてくださいね

暑いからと言って冷たいものばかり食べたり、飲んだりしてしまった人



夏バテになっていませんか？

そんな人は…

私たちは毎日いろいろな食べ物を食べることで、からだをつくったり、元気に活動したりすることができます。食べ物にはいろいろな栄養成分が含まれています。バランスよく食べることが大切なのです。夏休み中は、とくに気をつけましょう。

夏休み中、必ず毎日食べよう！

色のこい野菜

乳製品

豆製品

