



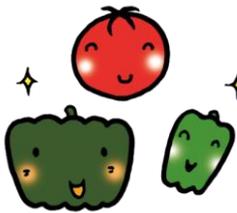
## 卒業するまでに 約1800食

小・中学生は約9年間で約1800食の給食を食べます。これらの給食を通して食生活や食習慣の意識等を身に付けられるようにしていきたいものです。

「食」について考え、食を大切にする心を育てていきたいと思います。

## 熱中症に負けない体づくり

いよいよ体育祭の練習が始まります。5月でも、最高気温が25℃以上の暑さや、30℃以上の真夏日になることもあります。この時期は、体がまだ暑さになれていない時期です。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。活動するときは、屋内でも屋外でも、自分の体調に注意し、こまめに水分補給をしていきましょう。そして、バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養を大切に、暑さに負けない体を作っていきます。



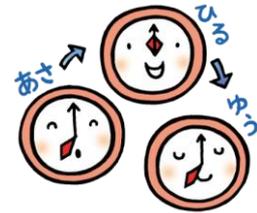
栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。



飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

※ お知らせ ※

令和6年度も、給食におけるご飯のお米の代金を、下野市から補助していただけることになりました。