食育の日　こちそうさまでした！！

今日の給食のメニューは，米パン　牛乳　肉団子
カラフルサラダ　かぼちゃのシチュー　です。

いよいよ夏休み！

食生活の注意点

○早寝・早起きうぃお心がけ，朝・昼・夕の３回の食事を必ずとりましょう。
○食事は主食・主菜・副菜を基本にし，バランスよく食べましょう。
○こまめに水分をとりましょう。
○お菓子や冷たいものの取り過ぎに気をつけましょう。