

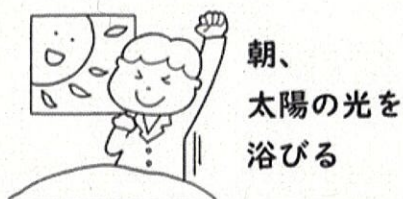
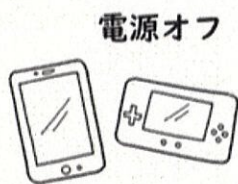
給食だより

令和7年8・9月
滋賀大学教育学部附属中学校

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。休み明けは、休み中の生活リズムの違いから体調不良を感じる人もいるかもしれませんが、これまでの生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを食べて朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

給食目標：暑さに負けない食生活を身につけよう！！

「早寝・早起き・朝ごはん」をするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠りにくくなるので、寝る前には控えましょう。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせてくれます。また、翌日の学校の準備は、前日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。そうすると、朝ごはんを食べる時間もとれていいですね！

残りの暑さに負けない、夏バテを防ぐポイント



夏

野菜を食べよう！



バ

ランスよく食べよう！



量より質が大切です

テ

つぶん（鉄分）不足に注意！



し

よくよく（食欲）を
増す工夫を！



香味野菜や酸味で食欲アップ

な

っとう（納豆）、うなぎ、
豚肉で疲労回復！



ビタミンB群を多く含みます

い

ちょう（胃腸）に優しい
食事のとり方を！



とり過ぎ ×

※美深町学校給食センター参考引用

給食について、ご意見・ご感想があればお寄せください。

★生徒のみなさん・保護者のみなさん、どなたからでも結構です。こちらのご意見は、附属学校給食委員会にて紹介させていただきます。

年 名前