

規則正しい生活と1日3食バランスのよい食事をしっかりとって、有意義な夏休みを過ごしましょう！

ひみこの食育標語

**おかあさまやすみなし**  
夏休み 学校給食から10のお願い

野菜や果物を！  
み母さん 夏休み中 頑張らなう！！

ミルクは毎日！  
しっかり3食

おやつに注意！  
油を使って 夏バテ防止

飲み飲みメニュー  
魚や海藻を！

豆や大豆 製品を！  
飲み過ぎはダメ！  
水分摂取に注意！

生ものに注意！