



伯耆町学校給食キャラクター  
伯まいちゃん

# 学校給食だより

令和4年度7月号  
伯耆町立学校給食センター

## 夏休みの食生活

### ～元気に過ごすためのポイント～

#### 1日3回の食事を規則正しくとろう！

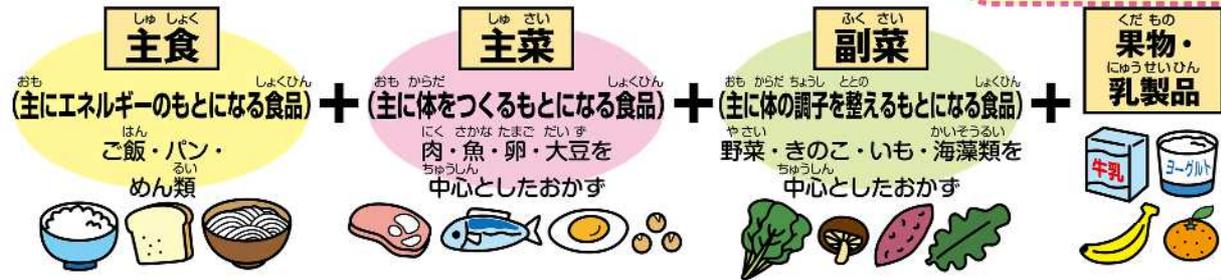
早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。

#### 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



#### コンビニで購入する場合(例)



### メロン農家へ取材に行ってきました



メロン農家 遠藤さん  
今年は大候にも恵まれ、甘くておいしいメロンがたくさんできました！



おばな

めばな

**メロンの花**  
メロンの花が咲く頃に、みつばちを使って受粉させます。



おいしいメロンができるように、一つの苗に4つメロンができるようにするそうです。

遠藤さんが育てられたメロンを7月13日(水)と20日(水)のフルーツ合わせの中に入れる予定です。お楽しみに！