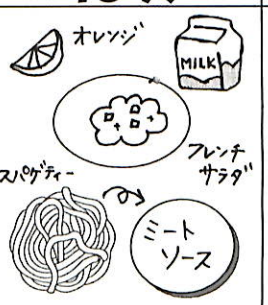
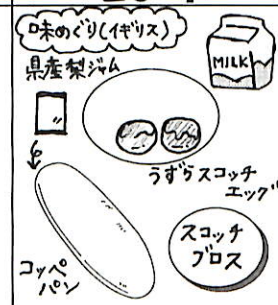
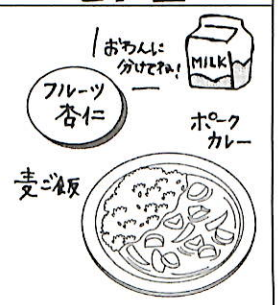
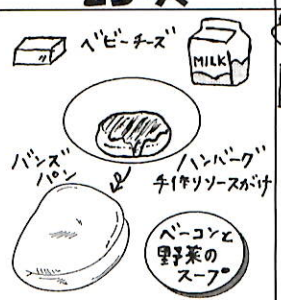
8月 予定こんだて表

鏡石町立鏡石中学校

＜今月の給食目標＞ 暑さに負けない食生活をしよう！

・夏野菜はビタミンやミネラルが豊富です。たくさん食べよう！
・水分をこまめにとって、熱中症を予防しよう！
・冷たいものばかりでは胃腸が弱ってしまいます。温かい汁物も食べよう！
・栄養バランスのとれた食事を心がけよう！

	18・火	19・水	20・木	21・金
なつやすみ 				
24・月	**25・火**	**26・水**	**27・木**	**28・金**
			支部駅伝大会 お弁当の日 	
31・月				
				

～暑い季節も元気に過ごしましょう★～

夏もやっぱり！

早寝・早起き・朝ご飯！

