

食育だより

令和4年7月19日
長崎市立矢上小学校 給食部

©少年写真新聞社2022

いよいよ夏休みが始まります。暑さに負けないためには1日三食を規則正しくとり、生活のリズムを崩さないように過ごしましょう。

夏休み中に普段出来ない料理作りやお手伝いなど、様々なことを通して家事の大変さや楽しさを家族で共有してみたいかがですか。元気に楽しい夏休みをお過ごしください。

夏を元気に過ごすには

<p>こまめな水分補給</p>  <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事</p>  <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>
<p>温かいものも食べる</p>  <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p>	<p>十分な睡眠</p>  <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>

©少年写真新聞社2022

◎給食白衣の洗濯について(お願い)

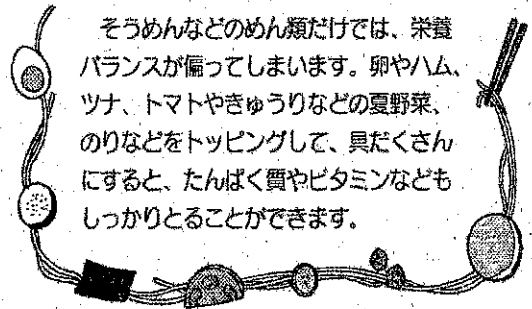
8月中に給食着の補修作業を予定しています。

今週給食当番だった児童は白衣を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをして個人面談の時に持ってきてください。ご協力よろしくお願いします。



夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに!

そうめんなどのめん類だけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、具だくさんにする、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。



©少年写真新聞社2022

◎休みの日も牛乳

給食には毎日牛乳が出ます。牛乳はカルシウム源としてはもちろんですが、その他にも集中力を高めたりイライラを抑えたり様々な働きをする栄養素を含んでいます。

牛乳が苦手な子も家庭から持参したコップに移し、飲める量を目で見えて少しずつ増やしていき飲めるように頑張っています。成長期の大切な時期になりますので、給食のない休み中も間食や食事中に牛乳を飲んだり乳製品を意識してとるようにしましょう!



©少年写真新聞社2022