

# 給食だより 7月号 尼崎市立名和小学校

毎日暑いが続きます。  
 プールでは楽しそうな声が聞こえて気持ち良さそうです。  
 暑いので食生活は、冷たいものや冷たい飲みものばかり食べたり飲んだりすると、栄養バランスのよい食生活ができませんね。夏休みを迎える前からしっかりと栄養をとって元気で楽しい夏休みにしましょう。



## 今期のこんだてより



**7月5日(金) 行事食**  
 たこめし 牛乳 かぼちゃのてんぷら  
 そうめん汁 笹だんご

七夕行事食です。  
 七夕にちなんで、天の川に見立てた「そうめん汁」を取り入れています。  
 「たこめし」のたこは兵庫県産を使用しています。

**7月12日(金) ピザ 牛乳 ミートスパゲティ  
 フレンチサラダ アイスクリーム**

今年度になって、初めてのピザとアイスクリームです。  
 ピザは子どもたちには好評で、暑い時期に食べやすいようにしています。  
 アイスクリームはみんなが食べ終わるころに給食室に取りに行きます。

蒸し暑く食欲の落ちやすい時期です。  
 夏バテしないように給食も食べてほしいです。



1学期の給食は7月17日(水)で終了です。

お知らせ



暑いのでのどがかわきます。  
 すいとうを持ってきましょう。



たのしい  
なつやすみ



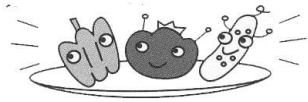
### 大切なのはバランス

夏バテにならないためには、量より“質”を重視しましょう。



### しゅんの夏野菜を食べましょう

旬の野菜は、おいしくて栄養満点！積極的に食事に取り入れましょう。



### ながら食べや、早食いはやめましょう

食事はよくかんで、ゆっくり食べましょう。



### やってみようクッキング

いい機会です。  
 お家の人と一緒に挑戦してください。



### みんなで食べるとおいしいね

家族だんらの機会を持ちましょう。



### のみものはジュースよりお茶を

のどがかわいたら、お茶や水のみましょう。



### いちにち3食。早ね・早起き・朝ごはん

夜ふかしをしないで、規則正しい生活を心がけましょう



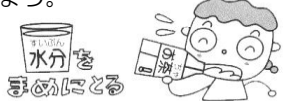
### つめたいもの、あまいものはひかえめに

栄養がかたより、体調をくずす原因になります。



### 水分ほきゅう わすれずに

熱中症にならないように水分はまめにとりましょう。



8月31日は  
やさしい日

