

給食だより 7月号 尼崎市立名和小学校

いよいよ夏休みが始まります。
夏休みになると生活が不規則になりがちです。
食生活も暑いので、冷たいものや冷たい飲みものばかり飲んだり食べたりすると、栄養バランスのよい食生活ができませんね。夏休みこそしっかり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3日(木) 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。

7月7日(月) 行事食
わかめごはん 牛乳 がんもどきの含め煮
かぼちゃのてんぷら そうめん汁

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。
子どもたちに人気の「わかめごはん」にしています。

7月11日(金) とうがんのみそ汁

とうがんは7~8月に収穫される瓜の仲間です。
冬まで保存できることから「冬瓜」と呼ばれるようになったそうです。

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
しっかり食べましょう

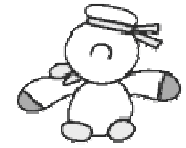


1学期の給食は7月16日(水)で
終了です。



お知らせ

暑くなるのどがかわきます。
すいとうを持ってきましょう。



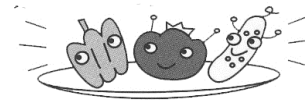
大切なのはバランス

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。



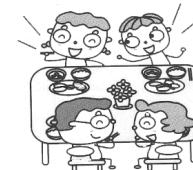
やってみようクッキング

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。

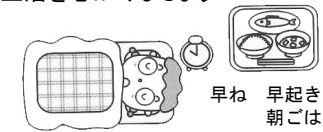


のみものはジュースよりお茶を
のどがかわいたら、お茶や水を
のみましょう。



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
やさいの日

