



令和4年度  
難波小学校4号



暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼ~っとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

7月のめあては「マナーをまもってたべよう！」

7月5日 (火)

ごはん  
ぎゅうにゅう  
いかのあまからに  
ゴーヤチャンプルー  
みそしる

そうめんをあまのがわにみたてたそうめんじるです。ほしのなるとが入っています。

7月8日 (金)

タコライス  
ぎゅうにゅう  
たまごスープ  
みかん

タコライスはがいこくのりょうりのようにみえますが、じつは沖縄県 (おきなわけん) のりょうりです。

7月7日 (木) ぎょうじしよく

ごはん  
ぎゅうにゅう  
ミンチカツ  
にんじんしりしり  
そうめんじる

7月13日 (水)

ナン  
ぎゅうにゅう  
チキンカレー  
フォーサラダ  
アイスクリーム

ナンですか?

夏ばて予防

夏の食生活チェック

- 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意
- 朝ごはんをしっかり食べよう
- 夏野菜をたくさん食べよう

- 牛乳も忘れずに飲もう
- 冷房に気をつけよう
- 夜ふかしをしない

給食 食事 室温 から

1学期の給食は7月15日(金)でおわりです。2学期は9月1日(木)からです。最近(さいきん)は暑さ(あつ)のせいもあり、みなさん(みんな)も食欲(しょくよく)がすこしおちているようです。残食(ざんしょく)もやや多くなってきました。(ちょっとざんねん!)

食欲(しょくよく)のないときは無理(むり)をしないで、食べられるものから食べましょう。

でも、ひとくちも食べないで戻(もど)してしまうのはやめましょう。大切な栄養(えいよう)をとりそこねてしまいます。そしてひとくち食べることはだいじなマナーです。

使(つか)った食器(しょくぎ)をきちんと返(かえ)すこともだいじなマナーです。食器(しょくぎ)が古(ふる)くなってきています。新しい食器(しょくぎ)はなかなかきません。大切に使(つか)ってくださいね。おねがいします。

