

7月

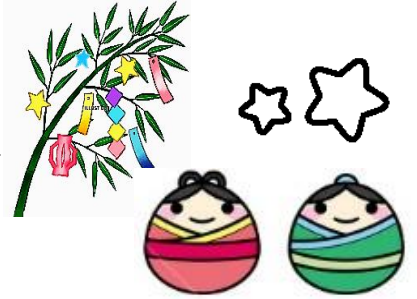


給食だより



令和5年6月30日
荒川区立第六日暮里小学校
校長 島埜 秀男
栄養士 佐々木 冬萌

夏の食生活をかんがえよう



あと少して1学期も終わりです。そのあとは、長い夏休みが始まります。夏休み中は、生活リズムが崩れやすく、食生活も乱れやすいです。元気に楽しい夏休みを過ごすために、つぎのことに気をつけましょう！

おかずも取り入れ 3食きちんと食べよう

暑い季節は、そうめんや冷やし中華がおいしいですが、麺類だけでは栄養がかたよります。肉・魚・たまご・野菜など、おかずもきちんと、食べましょう。また、朝・昼・夜の3食をぬかないようにしましょう。



水分補給はこまめに！ ただし甘い飲み物の とりすぎは、やめよう

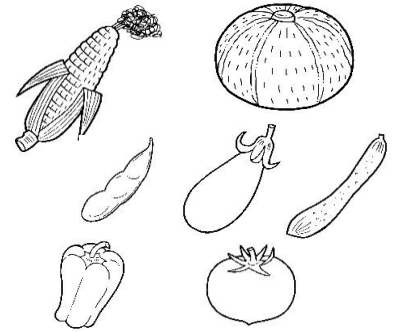
夏は、汗をたくさんかきます。基本はお茶や水、牛乳で水分補給をしましょう。激しい運動をおこなう時は、ミネラルも補給するために、スポーツドリンクをうすめて飲むとよいです。



睡眠(休養)
きちんと、寝ます！

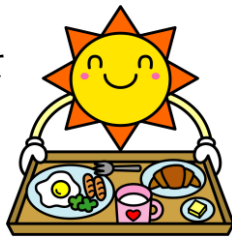
なつやさいを食べよう

夏が旬の野菜は、ほてった体を冷やす効果があります。食欲が低下しているときも、さっぱりで食べやすいと思います。



あさごはんをしっかり 食べよう

あさごはんは、一日の生活リズムをつくる大切な食事です。夏休み中でも夜ふかしをせず、きちんと早起きしてあさごはんを食べましょう。



冷たいものばかり食べません

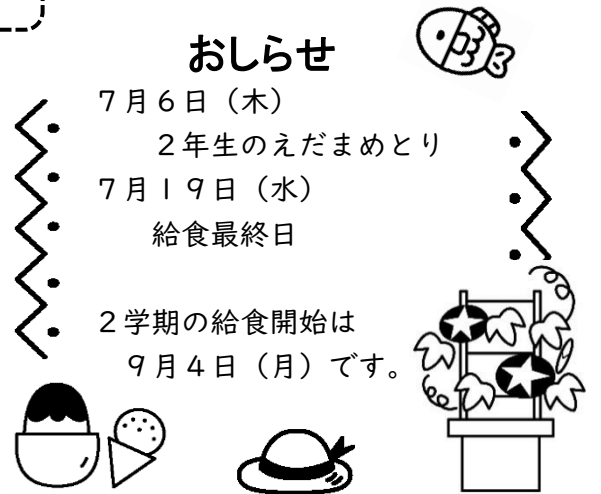
暑い日が続くからといってアイスやジュースなど、つめたいものばかり食べるのは、やめましょう。おなかをこわしたり食欲が低下したりします。



おしらせ

7月6日(木)
2年生のえだまめとり
7月19日(水)
給食最終日

2学期の給食開始は
9月4日(月)です。



7 / 3 (月)	7 / 4 (火)	7 / 5 (水)	7 / 6 (木)	7 / 7 (金)
<p>パリパリサラダ</p> <p>ガーリックライス ABCスープ</p>	<p>ごまあえ</p> <p>にくみそどん けんちんじる</p>	<p>フィッシュサンド ラタトゥイユ</p> <p>ミルクパン まめのクリームスープ</p>	<p>2ねんせい えだまめとり</p> <p>ゴーヤチャンブルー えだまめ ごはん なすのみそしる</p>	<p>たなぼたこんだて</p> <p>フルーツポンチ たなぼたずし そうめんじる</p>
7 / 10 (月)	7 / 11 (火)	7 / 12 (水)	7 / 13 (木)	7 / 14 (金)
<p>とりのごまからめ わふうサラダ</p> <p>えだまめごはん すましじる</p>	<p>くだもの</p> <p>みそラーメン あげぎョーザ</p>	<p>ナムル</p> <p>キムチチャーハン はるさめトマトスープ</p>	<p>レモンドレサラダ</p> <p>ビスキュイパン にくだんごスープ</p>	<p>さかなのなんばんづけ ちゅうかふうやさいいため</p> <p>ごはん たまごみそしる</p>
7 / 17 (月)	7 / 18 (火)	7 / 19 (水)	7 / 20 (木)	なつやすみ
<p>うみのひ</p>	<p>メロン</p> <p>なつやさいカレー ひじきサラダ</p>	<p>にゅうさんきん いんりょう</p> <p>キャベツの いそあえ あなごめし とうがんのうまに</p>	<p>しゅうぎょうしき</p>	