



給食だより

令和5年6月28日
北区立王子小学校
校長 原田 英孝
栄養士 加藤 梨奈

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからといって、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテをしてしまいます。夏休みまで1ヶ月を切りました。夏休みも、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、しっかり食べて、元気に過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



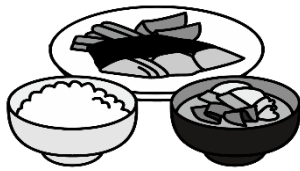
★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など

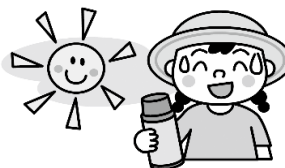


冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★普段は、水かお茶にしましょう。汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

★7月の給食目標：後片付けをきちんとしよう★

みなさんは、片付けをするときに気をつけていることはありますか。給食を作ってくれる調理員さんや自分の後に片付ける人が嫌な気持ちにならないようにするためには、どうしたらよいでしょうか。

- ・食器に食べ物を残したまま、返さない。
- ・残してしまった食べ物は、入っていた食缶に戻す。
- ・食器は、静かに重ねる。
- ・配膳台をきれいにふく。

ほかのできることを考えてみましょう。給食の片付け方のルールを守りましょう。

もし、分からないという人は、先生に聞いてくださいね。

夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

