#### 家庭数配布



令和3年6月30日 北区立浮間小学校 戸塚 希美

6月は暑い日が多かったですが、7月はさらに暑くなり、本格的な夏が始ま ります。熱中症や夏バテを防ぐには食生活が重要です。苦手な食べ物にもチ ャレンジし、こまめな水分補給を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。 をごやす まま きゅうしょく 夏休み前の給食は7月19日(月)までで、20日(火)の給食はあり ません。夏休み明け、みなさんと会えるのを楽しみにしています。

#### 新生に気を付けましょう 7月の給食目標

繋った。 になる。 になる。 ないでは、 ないで 院い残しが勢いところもきちんと焼えているか、よく確認してみましょう。



## 

### ①朝ごはんをしっかり養べる

1日をスタートさせる大切な食事です。 





### ②こまめに水分ほきゅうをする

ふだんは水や麦茶や牛乳がおすすめです。 <sup>ラカピラ</sup> 運動などで汗をたくさんかく場合は、スポーツドリンク を活用しましょう。

### まつやさい ③夏野菜をたっぷり食べる

たいよう。 太陽を浴びて育った夏野菜は水分が多く、 がらだってきどして 体を適度に冷やしてくれます。 ビタミンもたっぷりで、体の調子を整えてくれます。



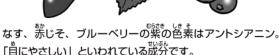
## 野菜の含と常意



トマトやすいかの赤の色素リコピンには生活習慣病予防効果 が期待されています。









、 、 、 、 たまねぎやニンニクには 。 、 たまねぎやニンニクには ビタミンB」の働きを動ける硫化アリルが含まれています。

# 野菜やくだものの黄色やだいだい色、そして影色の色素は、 総じて「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用をもちます。

がつ いいんかいかつとう きゅうしょくいいんかい こんだて かんが 6月の委員会活動で、給食委員会がおすすめの献立を考えました。7月と9月の献立で出す予定です。献立表にも書いてあるので、 カラフィー・カラ ねんせい きゅうしょくいいんかい こんだて だ 見てくださいね。7月は5年生、9月は6年生の給食委員会おすすめの献立を出します。 まいにち、 きゅうしょく じかん くば 毎日の給 食 時間に配っている「今日のこんだて」で、おすすめポイントなどを紹介しているので、ぜひ読んでくださいね。

