



給食だより

宮川 小学校
令和7年7月

毎日蒸し暑い日が続きます。この時期は、体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。また学校のない長い休み中は、気をつけないと早寝・早起き・朝ごはんの健康的な生活リズムがくずれがちです。夏休みを元気に過ごすためにも、毎日の食事を、規則正しくしっかりと食べましょう。

今月の給食目標
好き嫌いをなくし食事と栄養について考えましょう



暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなるなど、「夏バテ」の症状が出やすくなります。そのようなときに、活躍してくれる食べ物が夏野菜です。夏野菜は汗で出る水分を補います。また、夏の太陽をたくさん浴びた旬の野菜は、ビタミンA・ビタミンCがたくさん含まれています。からだの調子を整えて、夏バテを予防しましょう。



9月の給食は1日から
始まります。

夏バテしないように気をつけて、元気に夏休みをすごしましょう。

給食のおてつだいをしよう！ 旬の野菜にふれよう！

とうもろこしの皮むき

上手にむくことができました。かたづけもすばやくできました。
むいてもらったとうもろこしは給食室でゆでて、全校で食べました。
あまくておいしかったですね。



2年生
とうもろこしの皮むき



じゃがいも掘り

6年生
じゃがいも掘り

6年生が5年生の時に学校菜園に植えたものを、給食にも
提供してくれました。
「ミックスポテト」に使い、おいしくいただきました。

