

令和元年 7月
正善小学校
おうちのひととよみましょう

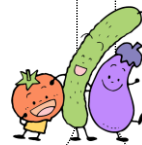
いよいよ1学期のしめくりです。健康に過ごすために、『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち』を心がけ、心と体のリズムをくずさないように気をつけて過ごしましょう。

からっぽ大作戦とピカリン賞!!

6月に給食「からっぽ大作戦」「しょうずに片づけてピカリン賞」を実施しました。からっぽ大作戦では、個人ごとの用紙に健康スマイルシールを貼り、よく味わって食べきる挑戦をしました。食缶がからっぽになっていた、きれいに後片づけができていたりすると、給食調理員さんはとても嬉しいです。これからも『ありがとう』と『ごちそうさま』の気持ちをもって、引き続きよろしくお願ひします。

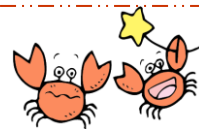


給食を一番よく食べていたクラスは
4年1組でした!とてもきれいに食べていました。給食室から賞状を渡しました。
次に、2年1組、3年1組、
次に、2年2組、5年1組、
でした!



後片づけが毎日きれいにできていたクラスは
全クラスでした!
どのクラスもパーフェクトピカリン賞
でした!
給食室から賞状を渡しました。

セレクト給食



◎7月16日の給食は、『きりの木ランチ』『ふじの花ランチ』のいずれかをクラスごとに事前を選びました。今回は、ほぼ半々に分られました。

◎7月17日の給食は、『デザート』を個人ごとに事前を選びました。
・みかんゼリー 208人 ・ももゼリー 111人 ・ラ・フランスゼリー 125人
みかんゼリーが一番人気でした。

1学期の給食は7/17(水)まで、
2学期の給食は9/4(水)からです。



夏休みも
早寝!早起き!
朝ごはん!
朝うんち!
で元気に
過ごしましょう。



夏の食生活



暑さに負けないように、次のような食事を心がけ、もうすぐやってくる本格的な夏に備えましょう。

1. 1日3食、きちんと食べましょう

とくに、朝ごはんは大切です。朝ごはんを食べないと勉強もはかどらず、思いっきり運動もできません。必ず食べるようにしましょう。

2. たん白質食品を

たっぷり食べましょう

たん白質不足は、スタミナをなくします。卵、牛乳、肉、魚、大豆製品など、消化のよいたん白質を多く含む食品を、毎日取り入れましょう。

夏休み中も大切!



牛乳や乳製品



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

3. ビタミンのなかまを上手にとりましょう

汗といっしょにビタミンのなかまが、体の外へ出てしまいます。ビタミンのなかまが足りなくなると、食欲がなくなり、疲れやすくなってしまいます。夏野菜を上手に料理に取り入れましょう。

