

食育だより 7月

令和6年
春日部市立牛島小学校

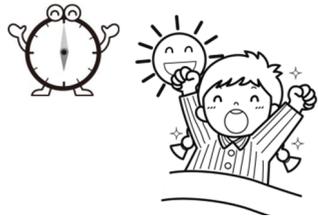


まもなく夏休み。今年の夏も猛暑といわれています。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をとり、暑い夏に負けないからだづくりをしましょう。

夏こそ早寝・早起き・朝ごはん

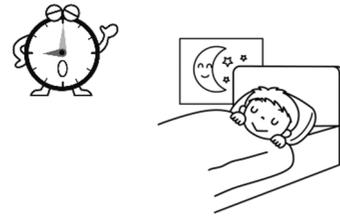
人間は日中活動し、夜はしっかり休むことが生活の基本です。休み中こそ「早寝・早起き・朝ごはん」のよい習慣を守りましょう。

早起きをしよう



涼しい夏の朝は、散歩や軽い運動、読書などにぴったりです。

寝る時間を決めよう



寝る時間を決めましょう。家族とのお出かけなどで、遅くなっても、次の日は、しっかり守るようにしましょう。

朝ごはんのお手伝いをしよう



食器の用意や片づけなどできることからやってみましょう。

3年生がとうもろこしの皮をむきました

7月3日の献立のとうもろこしは3年生が皮をむきました。皮をむく前に、とうもろこしについてスライドで学習しました。

「粒が見えた!」「野生の匂いがする!」「楽しい!」色々な感想の声が聞こえました。粒と粒の間からヒゲが出ているから、すべてきれいに取るよう説明したので、どんなヒゲも見逃さないぞ!という真剣な表情で、一生懸命に取っていました。

3年生がむいたとうもろこしは、給食室で蒸して全校でおいしくいただきました。



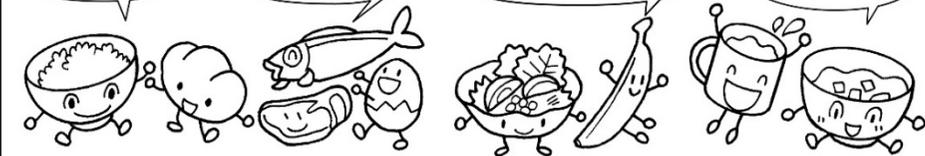
朝ごはんを食べよう ①~④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



オリジナル給食メニューコンテスト（3年生以上の児童のみなさん）

夏休みに牛島小の給食メニューを考えてみませんか?優秀な作品は、給食の献立に取り入れ、春日部市教育委員会から表彰されます。応募方法は裏面にあります。用紙は夏休み前に配ります。ぜひ、挑戦してみてください。