



給食だより

2025. 7月



新宿区立花園小学校
校長 川崎 勝久
栄養士 野呂 遥夏



毎日、暑い日が続いています。暑い日が続くと食欲が落ちたり、寝不足になったりします。暑さに負けないためには、栄養バランスのとれた食事をとることや十分な睡眠、汗をかいていなくてもこまめな水分補給をすることがとても大切です。

これからやってくる暑い夏も元気に過ごしましょう！

7月の給食目標：～好き嫌いをしないで食べよう～

やさい・くだもの

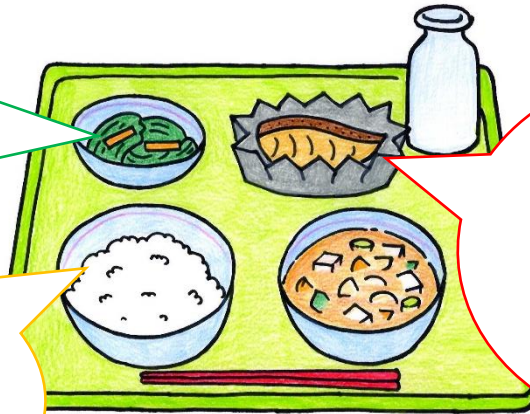
みどりいろ
(緑色のグループ)

からだの調子をととのえる

ごはん・パン・めん

きいろ
(黄色のグループ)

からだをうごかす力になる



ぎゅうにゅう・にく・さかな・

たまご・まめ

あかいろ
(赤色のグループ)

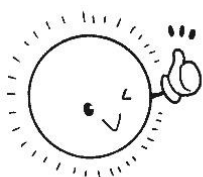
からだをつくるもとなる

みなさんは、苦手な食べ物はありますか？だれにでも好きな食べ物や苦手な食べ物があると思いますが、どんな食べ物にもそれぞれ栄養があります。バランスよく栄養をとることは、元気に過ごすため、成長のためにもとても大切です。

給食の献立も、いろいろな栄養がとれるように考えられています。



熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。

この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。

こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。