



給食だより

令和8年7月

新宿区立花園小学校



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、こまめに水分補給をすることがとても大切です。

7月の給食目標: ~好き嫌いをしないで食べよう~

やさしい くだもの
野菜・果物

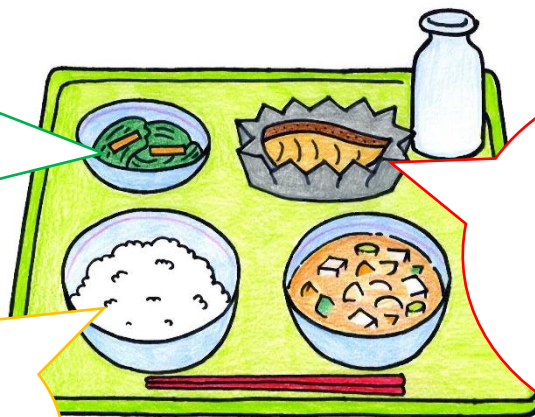
みどりいろ
(緑色のグループ)

からだ ちょうし
体の調子を
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
体をうごかす力になる



ぎゅうにゅう にく さかな
牛乳・肉・魚・
たまご まめ
卵・豆

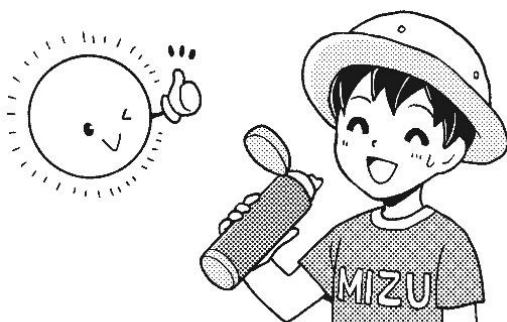
あかいろ
(赤色のグループ)

からだ
体をつくる
もとなる

みなさんは、苦手な食べ物がありますか？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て作られています。

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、熱中症に気を付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。