



給食だより

2021. 7月

新宿区立花園小学校

校長 川崎 勝久

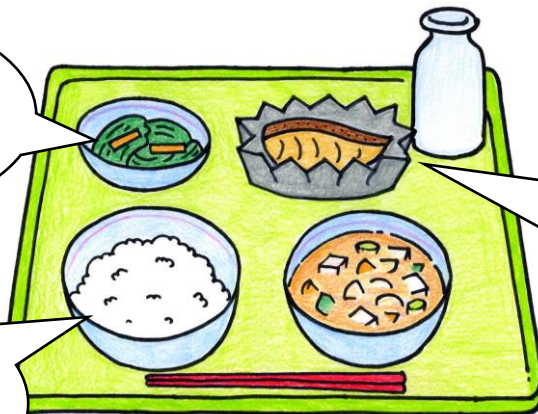


梅雨はまだあけていませんが、夏はすぐそこまでやってきました。暑い日が続くと食欲が落ちたり、寝不足になったりすることもあります。暑さに負けないためには、栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠、水分補給が大切です。7月の給食目標は「好き嫌いをしないで食べよう」。好き嫌いをせずしっかり食事をして、暑い夏を元気に過ごしましょう。

好き嫌いをしないで食べよう

やさい・くだもの

からだ ちょうし
体の調子を
ととのえる



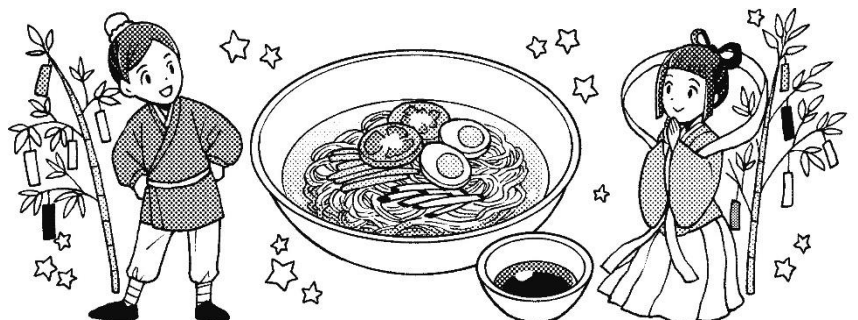
ごはん・パン・めん

からだ
体をうごかす
ちから
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

からだ
体をつくる
もとになる

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。ごはんやパン、めんには体をうごかすもとになる炭水化物、牛乳、肉、魚、卵、豆などには体をつくるもとになるたんぱく質、野菜や果物には体の調子をととのえるビタミンが含まれています。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。給食のこんだても、いろいろな栄養がとれるよう考えられています。苦手なものにも、まずは一口挑戦しましょう。







なつ しょくせいかつ いしき
夏の食生活 こんなことを意識して

★あまくて冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意！

冷たいものをたくさん食べたり飲んだりすると、体が冷えてお腹をこわしたり、胃が冷えて食欲がなくなったりします。水分補給はとて大切ですが、ジュースなどあまい飲みものを水がわりにしないようにしましょう。あまい飲みものを飲むとのが渴いて続けて飲んでしまい、糖分をとりすぎる心配があります。

飲み物の砂糖の量はどのくらい？

<p>オレンジジュース 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約18本分(約53g)</p>	<p>スポーツドリンク 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約10本分(約31g)</p>
<p>乳酸菌飲料 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約18本分(約55g)</p>	<p>コーラ 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約19本分(約56g)</p>

※スティックシュガーは1本3gです。

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。

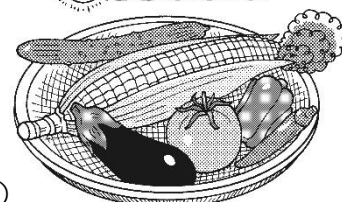


©少年写真新聞社2021

★夏野菜やビタミンB1が豊富な食べものを食べよう！

太陽をたっぷり浴びて育った色の濃い夏野菜には、抗酸化作用のあるビタミンC、E、カロテンなどのビタミンが豊富です。暑さは体にとってストレスとなりますが、ビタミン類はそんなストレスから体を守ります。ビタミンB1は「疲労回復のビタミン」ともいわれ、暑さからくる疲れやだるさをとってくれます。ビタミンB1は、豚肉、うなぎ、豆腐などの大豆製品、緑の野菜やナッツ類に豊富にふくまれています。

夏野菜を



食べよう！

©少年写真新聞社2020

<7月の給食費引き落としのお知らせ>

口座残高に不足がないようよろしくお願い致します。

- 1、2年生 3, 458円(14回 ※6月18日(金)の給食1食分を含みます)
- 3、4年生 3, 419円(13回)
- 5、6年生 3, 614円(13回)

★引き落としは、7月19日(月)です。

※上記の金額に、別途引き落とし手数料10円がかかります。