



給食だより

2024. 7月

新宿区立花園小学校

校長 川崎 勝久

栄養士 野呂 遥夏



日に日に暑さが増し、夏はすぐそこまでやっています。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」です。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。

～水分補給のポイント～

- ① 朝起きた時、お風呂に入る前、入った後などに水分をとりましょう。
それ以外にも少しずつ飲みましょう。
- ② あまい飲み物ではなく、お水やお茶を飲みましょう。
- ③ 運動などで、あせをかくときは、スポーツドリンクを飲むとよいです！
- ④ 水分のほかにも、塩分も一緒にとると熱中症をよぼうできます。



～好き嫌いをしないで食べよう～

やさい・くだもの

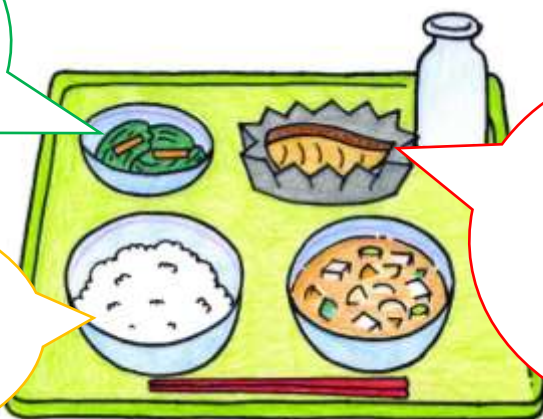
(緑色のグループ)

体の調子を
ととのえる

ごはん・パン・めん

(黄色のグループ)

体をうごかす力になる



牛乳・肉・魚・
卵・豆
(赤色のグループ)
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、まずは一口挑戦してみましょう。

