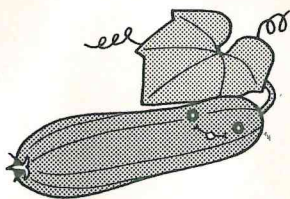


給食

だより 8・9月

中野区立向台小学校
2015.7.17

暑い日が続いていますが、夏ばてになっていませんか？ 暑さに負けないためには、早起き早寝で生活リズムをととのえ、朝ごはんをはじめ、1日3食をきちんととることが大切です。メリハリのある生活で夏を乗り切っていきましょう！



夏休みを元気にすこす食生活のポイント



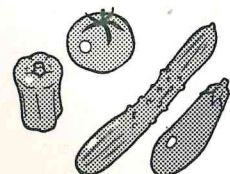
1日3食を
きちんと食べる



冷たいものの
とりすぎに注意



適度な水分補給
をする

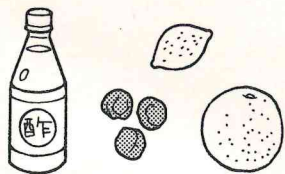


野菜を毎食きちんと
とろう！

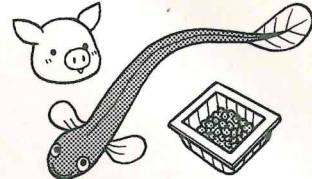
夏休みを元気にすこすための食生活のポイントとして、基本は1日3食、決まった時間に栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。特に朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。また、夏はどうしても冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。冷たいものをとりすぎないように注意しましょう。

熱中症予防のためにも、適度な水分補給が欠かせません。少量をこまめにとるようにしましょう。そして野菜も毎回の食事とるように心がけましょう。

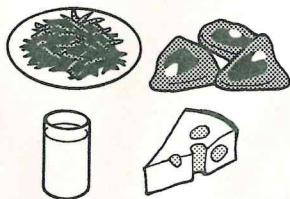
夏ばてにならないためにとりたい食品



梅干しや酢、かんきつ類などでクエン酸をとりましょう。クエン酸は、疲労回復などに欠かせない成分です。



豚肉などビタミンB1が豊富な食品をとります。ビタミンB1は糖質からエネルギーがつけられる時に必要な栄養素です。



鉄やカルシウムなどの無機質を多く含む食品をきちんととりましょう。



ランチルーム活動日記



- ★ 7月6日 6年1組 ランチルーム給食
- ★ 7月7日 3年1組 枝豆のさやむき
- ★ 7月9日 2年1組 とうもろこしの皮むき
- ★ 7月10日 1年2組 親子会食会
- ★ 7月13日 2年1組 ランチルーム給食

次回の給食だよりで
枝豆・とうもろこしの様子も
おとどけします！

今月号では 1年2組 親子会食会の様子もおとどけます。

この日の南校は 豚ひき肉とゴぼうのゴ飯
牛乳、
いかの生姜焼き
昆布豆
しそきゅうり
具沢山すまし汁



カミカミで子どもが苦弁とする
南校でした。楽しい雰囲気の中、
おいしく食べる事ができました！



次回、親子会食会は
9月3日 2年1組
9月4日 3年1組です。
お楽しみに～！！

