



ぱくぱく

発行：令和6年7月
小林東方学校給食センター

まだまだ雨の日が続きそうですが、晴れた日は、日差しが強く気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。「疲れがとれない」「食欲がわかない」など夏バテ気味な人はいませんか？ 夏バテや熱中症予防のためにも、水分や食事をしっかりと摂り、規則正しい生活を心がけましょう。

しっかりと食べて



夏ばて予防！



夏は、そうめんなどの麺だけを食べる機会が多くなりがちです。暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。卵やハム、野菜などをプラスすることで、たんぱく質やビタミンなどを補うことができ、元気に過ごすことができます。

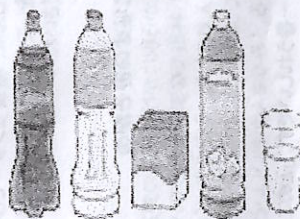


のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

喉が渴いたら真っ先にジュースを飲むという人はいませんか？ 甘いジュースにはたくさんの砂糖が入っています。普段は、水かお茶などにしましょう。汗を多くかいた時や、スポーツなどで体を動かしたときにはスポーツドリンクなどの塩分が含まれているものがよいでしょう。しかし、スポーツドリンクなどの清涼飲料にも多くの糖分が入っています。摂りすぎには注意しましょう。



☆☆7月7日は七夕です☆☆

給食では、7月5日(金)に「七夕こんだて」を出します。

『ピラフ、星のハンバーグ、天の川スープ、七夕ゼリー』です。

具たくさんピラフに星の形のハンバーグ、天の川スープには星に型抜きしたにんじんが入っています。調理員さんがみんなの願いが叶うように1つ1つ丁寧に型を抜いています。お星さまいっぱい献立です。ぜひ楽しみにしてくださいね！



嬉しいコメントありがとうございます。



わたしは学校のきゅう食が大スキです。わたしはまたりっちゃんさーだが食べたいです。

小林小2年 児童

いつもおいしい給食をありがとうございます。家では好き嫌いで食べない物も学校では、みんなと食べることが楽しくてとてもおいしいと言っています。とくにカレーが好きみたいです。これからもよろしくお願いします。

南小2年 保護者

いつもおいしい給食ありがとうございます。小学校に行くようになり、偏食などところがありましたがお友達と一緒に食べることで完食できています。メニューを参考にしつつ、自宅でもチャレンジしています。レパートリーが増えて感謝しています。

小林小1年 保護者

いつもおいしい給食をありがとうございます。わたしは、きつねうどんがスキでした。1年の弟も「今日の給食おいしかったね」と毎日のように話しています。これからもおいしい給食をよろしくおねがいします。

小林小4年 児童

いつも美味しいご飯を作ってくたさり、ありがとうございます。僕は給食を食べることが好きでいつも量を増やしています。とくにカレーと、フルーツポンチを多く増やしています。これからも美味しい給食を作ってください。楽しみにしています。

須木中1年 生徒

いつもおいしいきゅう食をありがとうございます。これからも、おいしい給食をたのしみにしています。

東方小3年 児童

今日はみそしるがおいしかったのでまた作ってください。

幸ヶ丘小3年 児童

きりとり

◆ 給食に関する御感想などをぜひお聞かせください。
下の欄に御記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しください。

() 学校 () 年 お名前 ()