

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。そして夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

夏休みの食生活のポイント

- **朝食をとろう**
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- **早寝や早起きをしよう**
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- **冷たいもののとりすぎに気をつけよう**
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- **栄養バランスのよい食事をとろう**
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



リクエスト献立を始めます

好きな献立を希望するリクエスト献立と合わせて、子どもたちに食品を選択する力や自らの健康を管理する力を身に付けさせることを目的に、各教科で学習した食に関する食材や料理もリクエスト献立として取り入れます。

実施期間と対象学年

リクエスト献立を取り入れる月	学年	リクエスト献立を取り入れる月	学年
7月	小学5年生	12月	中学1年生
9月	中学2年生	1月	小学3年生
10月	小学4年生	2月	小学1年生
11月	小学2年生	3月	小学6年生・中学3年生

7月リクエスト
小学5年生 家庭科
「クッキング
はじめの一步」



野菜をゆでる料理
をリクエストしました
★ポテトサラダ
★ほうれん草のごま和え

