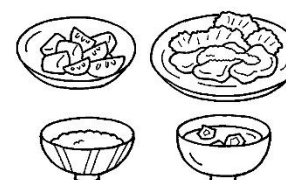


* 給食だより *

令和8年6月30日
大田区立南六郷小学校
校長 小沼 一実
栄養士

早いもので、一学期最後の月になります。暑い夏を元気に過ごすためには、「早寝早起き朝ごはん」の規則正しい生活とバランスの良い食事、こまめな水分補給が大切です。けがや病気に気を付けて、充実した夏休みを過ごせるとよいですね。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

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付けよう  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。
---	---	---	---



暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいもののとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させてしまいます。



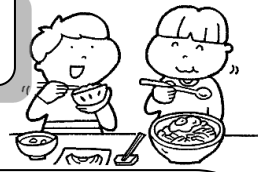
【保護者の皆様】

夏休み中の昼食に悩む方も多いと思います。栄養バランスのよいものを用意したいけど、毎日のことで大変・・・そのような時はぜひ、学校の献立表をご活用ください。詳しいレシピは載っていませんが、組み合わせのヒントになると思います。

また、夏休み中は牛乳を飲まなくなるお子さんが多く、カルシウム摂取量が落ちてしまいます。牛乳や乳製品の摂取が難しい場合は、**小魚**や**とうふ**、**小松菜**などを積極的に食事にとり入れていただくとよいと思います。



しょくじ 食事のマナーについて

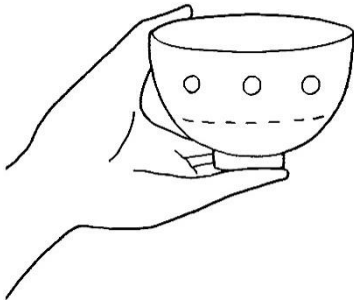
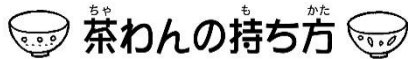
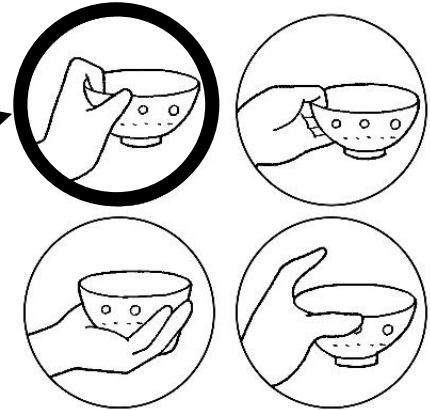


ただ た かた かんが 正しい食べ方について 考えよう

- ・食器を持たず、いすに手をついて食べている。(姿勢が傾いている)
- ・ひじをついて食べている。
- ・食器の持ち方(食器に指が入ってしまう、糸底を持たない)
- ・はしの使い方 など



ひとさ ゆび しょっき なか はい
人差し指が食器の中に入っ
た持ち方の児童をときどき
見かけます。



ほん ゆび うえ いと ぞこ おや ゆび
4本の指の上に糸底をのせて、親指を
茶わんのへりにかけて支えます。4本の
指をそろえると器が安定します。

しょくじ ていちゃく まいにち つ かさ たいせつ
食事マナーの定着は毎日の積み重ねが大切です。こ
かてい ごきょうりょく ねが
家庭でもぜひ御協力をお願いいたします。

☆ 7月7日は七夕 ☆

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度
だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許された
という中国の伝説が始まりといわれています。この日は
願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事
食であるそうめんを食べたりします。

