

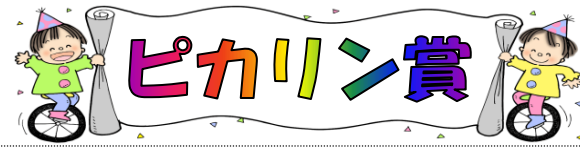
# きゅうしょくだより

平成29年 7月  
正善小学校  
おうちのひととよみましょう

暑い日が続いています。暑さに負けず健康に過ごすために、『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち』を心がけ、心と体のリズムをくずさないように気をつけて過ごしましょう。

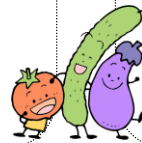
## からっぽ大作戦とピカリン賞!!

6月の一週間に、給食「からっぽ大作戦」「きれいに片づけてピカリン賞」を実施しました。きれいに後片づけができていたり、食缶がからっぽになったりしていると、給食調理員さんはとても嬉しいです。これからも、引き続きよろしくをお願いします。



給食をよく食べたクラスは  
2年1組、2年3組、  
5年1組、5年2組、  
ひまわり学級で、完食でした!

給食室から賞状を渡しました。



後片づけが毎日きれいにできていたクラスは  
2年1組、2年2組、2年3組、  
5年1組、6年1組、ひまわり学級で、  
パーフェクトでした!

給食室から賞状を渡しました。

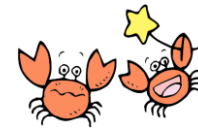
## セレクト給食

◎7月11日の給食は、『きりの木ランチ』『ふじの花ランチ』のいずれかをクラスごとに事前  
に選びました。ふじの花ランチが人気でしたが、どちらとも、よく食べてありました。当日は、2  
種類の献立を調理員さんが真心込めて調理してくださいました。とてもおいしかったですね。

◎7月18日の給食は、『デザート』を個人ごとに事前  
に選びました。

・洋梨ゼリー 114人 ・りんごゼリー 132人 ・チョコプリン 229人  
チョコプリンが一番多かったです。

1学期の給食は7/18(火)まで、  
2学期の給食は9/4(月)からです。



# 夏の食生活

### 1. 冷たいものの飲みすぎや 食べすぎに気をつけましょう



おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。

### 2. 朝ごはんをしっかり食べましょう



朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。  
しっかり食べましょう。

### 3. 夏野菜をたっぷり食べましょう



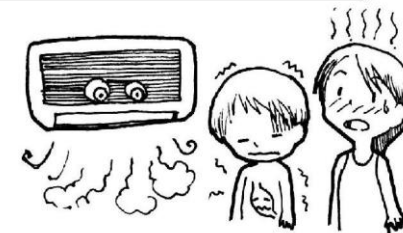
太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜にはビタ  
ミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒に  
ビタミン類も流れ出てしまうので、とくに色のこ  
い野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。

### 4. のどがかわいたら 牛乳を飲みましょう



暑くなると、冷たい牛乳がおいしいですね。  
1日に2本、またはコップに2はいぐらい飲みま  
しょう。ゴクゴクとひと息に飲まず、ひと口ずつ  
飲みましょう。

### 5. 冷房にも気をつけましょう



暑いからといって冷房のある部屋ばかりに  
いると、おなかが冷えて胃や腸の働きが悪くなっ  
てしまいます。また、外で汗をかき、そのまま冷房  
のある部屋に入ると、汗が冷えてかぜをひきやす  
くなります。

### 6. 食中毒に気をつけましょう



食中毒をおこす細菌が元気になるのは夏です。  
生ものはなるべく食べないようにし、冷蔵庫に入  
れてあるからといって安心しないようにしましょう。