

食育だより

保護者用

日差しが強く、気温や湿度も高くなり、熱中症が心配される季節となりました。熱中症を予防するためには、こまめな水分補給、バランスのよい食事、規則正しい生活習慣が重要となります。ご家庭におかれましても、ご協力をよろしくお願い致します。

毎日おいしい給食を食べています！

6月10日（木）のメニューは、フルーツホイップサンドパン、いかときゅうりのマリネ、キャベツと水菜のスープでした。フルーツホイップサンドパンの中には、たっぷりのホイップクリームと甘いフルーツがたくさん乗っていて、子どもたちは大喜びでした。給食について、ご家庭でも話題のひとつにされてみてはいかがでしょうか。



給食だより

令和3年7月1日
相馬市立日立木小学校
～ 7月号 ～

児童用



夏こそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



げんきに
すごそう



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（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。



考えてやってみよう!

食事・運動の目標を立てよう!

毎月、自分手帳に書き込んでいると思いますが、計画的に書くことはできていますか？6月は、“朝食を見直そう週間”もあり、あらためて自分の朝ご飯について考える時間をもてたのではないのでしょうか？そこで、今月は、一人ひとり食事・運動の目標を立ててみましょう。

目標を考えるとき、たくさん目標を立てるよりも、まずはひとつ、“続けられる目標”を立てることが大切です。これからの暑い季節は、食事や運動がとても大切なので、目標をしっかり立て、意識して生活できるように頑張りましょう！

ほくの・わたしの

食事・運動目標

<p>食事 </p>	<p>例) 野菜料理を1品増やしてもらう など</p>
<p>運動 </p>	<p>例) 犬の散歩を毎日するなど</p>