

ごちそうさま



宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

湿度が高くてじめじめとした日々が続いています。この季節は身体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏を乗り切るためにも、朝・昼・晩しっかり3食食べるようにしましょう。また、熱中症対策として、水分はこまめにとるようにしましょう。夏が旬の野菜や果物は身体を冷やす効果があり、栄養がたっぷり詰まっています。残さず食べられるといいですね。



ぎゅうにゅう のこ

牛乳を残さずにのみましょう



カルシウムが
多い食品
大集合!



カルシウムの

99%は

骨と歯にあります!

みなさんの骨は今伸び盛り。また永久歯は文字通り一生つき合っていく歯です。体内のカルシウムのほとんどが骨と歯にあるので、カルシウムが不足しないように気をつけたいですね。



水分補給

どんなものを
飲めばいいの?

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

甘い飲み物とりすぎ注意

きゅうしよく

給食のようす



1年生の給食も始まっています。準備から片付け・歯みがきまで、スムーズに準備ができています。食器のならば方やもち方なども、とてもじょうずにできています。

どのクラスも静かに前をむいて食べていてえらいです。



しっかりと間隔がとれています。そのちょうし!



給食でメロンがでます!

9月の給食で、静岡県農業組合の方たちからいただいた『クラウンメロン』を出す予定です。給食にメロンが出るのは初めてです。みなさん、楽しみにしててください!

おうちのかたへ

給食では珍しくメロンを提供しますので、アレルギー等が心配ある方はご連絡ください。



今月の給食目標 : 夏の暑さに負けないように、しっかり食べよう

今月の地産地消 : きゅうり、ピーマン、なす、たまねぎ、じゃがいも、いんげん

◎放射性物質検査に関する報告◎

7月8日に玉ねぎの放射性物質検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。

