

もいもい

しょくいく
～食育だより～

7月号 海道小学校 2017. 7. 3

うち かた よ
お家の方と読んでください。

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

きおん あ あせ
気温が上がり、汗をたくさんかくようになりました。あせ
いっしょ で すいぶんほきゅう どうじ えいよう
ムなども一緒に出てしまいます。水分補給と同時に、栄養バランスのとれた食生活を心がけましょ
う。しょくせいかつ ころ

7月のもくひょう

じょうす かたづ
上手な片付けをしよう!



あとかたづ
後片付けをしっかりとろう!

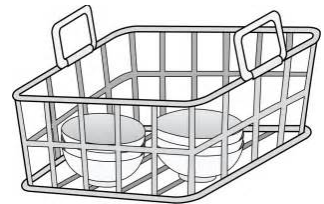
のこ おな
残したものは同じところ



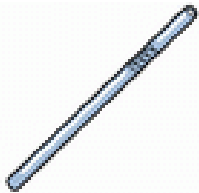
さら
お皿はきれいに



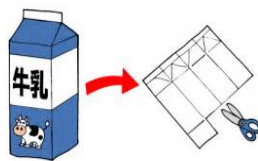
しょっき
食器をそろえる



す
ごみを捨てる



ぎゅうにゅう あら
牛乳パックを洗う



はいぜんだい
配膳台をしまう



きゅうしょく た
給食を食べたあと、「ごちそうさまでした」と元気よくあいさつを聞くと、とてもうれし
くなります。げんき き

しかし、きゅうしょく た お
給食は食べて終わりではありません。そのあとの、あとかたづ
です。きゅうしょく じかん

あとかたづ
きちんと後片付けをしましょう!



がつなの か ひめ ほし はなし ゆうめい
 7月7日はおり姫とひこ星の話が有名ですが、
 それとは別に、七夕にそうめんを食べるようになった
 でんせつ はなし
 た伝説のお話があります。
 それは、古代中国の王の子どもが7月7日に死
 こだいちゅうごく おう こ がつなの か し
 に、その霊が人々に病を流行させました。そこで
 れい ひとひと やまい りゅうこう
 病をふせぐためにその子の好きだった「素餅（さく
 やまい こ す
 べい）」というそうめんの原型といわれるものを供え
 げんけい そな
 たことが始まりといわれています。



夏は美味しい野菜の季節！

なつ お い やさい きせつ
 トマト・ピーマン・なす・きゅうりなどの夏野菜
 お い きせつ なつやさい ひ
 が美味しい季節になりました。夏野菜には、皮ふ
 しょうぶ るい おお
 を丈夫にするビタミン類が多くふくまれているの
 ひ や きせつ た しょうさい
 で、日に焼けやすい季節に食べたい食 材です。

また、夏野菜には太陽の日差しをたっぷり浴び
 なつやさい たいよう ひ ざ あ
 ている野菜なので、栄養がたくさん入っています。
 やさい えいよう はい
 そして、安く購入することが出来ます。
 やす こうにゅう で き

夏野菜を使ってカレーやシチュー、タコライス
 なつやさい つか
 などがおすすめです。



＜豊郷マナーアップ週間＞

6月19日から23日の5日間は豊郷

マナーアップ週間でした。

地域学校園で、テーマを決めました。

- ① 食事のあいさつをきちんと言おう
- ② 姿勢をよくして食べよう
- ③ 正しく食器を置いて食べよう
- ④ 正しい箸の持ち方で食べよう
- ⑤ 後片付けを上手にしよう



＜青空 給食を振り返って＞

がつなの か あおぞらきゅうしょく
 6月7日は青空給食でした。
 どうじつ てんき あめ こうない なか
 当日は天気が雨でしたので、校内の中で
 じっし
 実施しました。

しょうきゅうせい かきゅうせい てだす
 上級生は、下級生の手助けをよくして
 くれました。

