



じゅうじつ なつやす
充実した夏休みをすごそう！

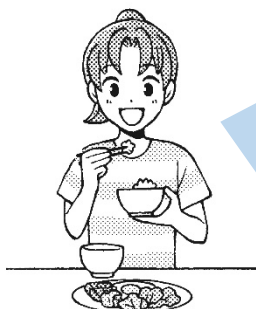
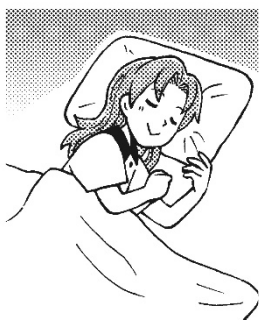
宇都宮市立西が岡小学校

令和6年度 第4号

きゅうしよく

給食だより

なつやす はやお はやね あさ
夏休みも早起き・早寝・朝ごはん



よふ 夜更かしをして朝ねぼうを続けていると、日中の
たいちょうふりよう 体調不良につながります。のう こころ えいきよう で
そうです。

はやお はやね こころ
早起き・早寝を心がけましょう！



なつ 夏ばてをふせぐた
めに1日3食しっかり
食べましょう。

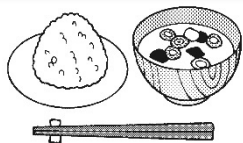
しょくじ すいぶんほきゅう
食事は水分補給にも
つながります。朝ごはんを食べないと、1日に
必要な水分の1/3くらいが足りなくなってしまう。

あさごはんステップアップ



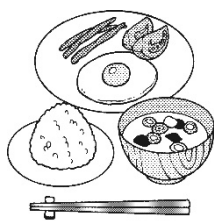
ホップ

いつも食べて
いない人はまず
食べる習慣を
つけましょう。



ステップ

パンやごはんなどの
主食を食べる習慣が
ある人は、1品増やして
みましょう。
ごはん+納豆やパン
+チーズでOK！



ジャンプ！

主食+1品に慣れてき
たら、主食・主菜・副菜
をそろえましょう。

給食の放射性物質検査

検査結果(単位: Bq/kg)

7月10日

品目 ねぎ(茨城県古河市)

放射性ヨウ素 不検出(<20)

放射性セシウム 不検出(<25)



トマト料理コンクール

テーマ トマトを使った「ごはんが進むおかず」(主菜・副菜)

応募締切 8月5日必着 詳しくはさくら連絡網でお知らせいたします。



©少年写真新聞社