



食育だより



令和7年度7月号
横川中央小学校



お子様とお読みください



まいにちあつ ひ つづ 毎日暑い日が続いていますね。つか かん 疲れを感じている人も多いでしょう。ひと おお すうしゅうかんご なつやす はじ 数週間後には夏休みが始ま

ります。きそくただい せいかつ こころ 規則正しい生活を心がけ、バランスの良い食事をとり、あつ ま からだ 暑さに負けない体をつくりましよう。



7月7日は1年に一度、ねん いちど おりひめ あま がわ わた ひこぼし おとず 織姫が天の川を渡って彦星のもとに訪れることができる、とてもロマンティックな日、ひ たなばた セタです。

むかし おんな ひと よどお はたお お 昔、女の人が夜通し機織りをしていました。織りあがった布を神様に供え、ぬの かみさま そな びょうき わる こと お 病気や悪い事が起こらないようお願いしました。それが伝わり今では、たんざく ねが ごと か ささたけ 短冊に願い事を書いて笹竹につるすようになりました。

きゅうしょく 給食では、ちらしずしやセタ汁など、たなばた いわ 七夕をお祝したメニューが出ます。たなばたじる あま がわ 七夕汁は、天の川に見立てたそうめんと星型のかまぼこで星空をイメージしました。お楽しみに！



見直そう！
間食の
とり方



食べる内容を
考えよう



食べる量を
考えよう



時間を決めて
食べよう



た 食べる内容は、ないよう しょくじ ふそく えいようそ 食事で不足しがちな栄養素（カルシウム・鉄など）をふく しょくひん と い 良い 食品を取り入れると良いでしょう。しはんひん ばあい ししつ えんぶん どうぶん 市販品をとる場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに注意しましょう。内容・量・時間を かんが たの じかん 考えて、楽しいリフレッシュの時間にしましょう。



なつやす ちゅう しょくせいかつ
夏休み中の食生活
あいことば
合言葉は／



たのしいなつやすみ



た いせつなのは、
栄養バランス
夏バテにならないために
は、量より「質」を重視!!

バランス!!

の みものは
ジュースより
お茶を

お茶 牛乳
や水
のどがかわいたら、
お茶・牛乳・水などを
のむようにしよう。

し ゆんの
夏野菜を
食べよう
旬のものはおいしくて
栄養満点! 積極的に
食べましょう。


い ちにち3食。
早ね、早起き
朝ごはん


な がら食バや、
早食いは
やめましょう。

よく噛んで、ゆっくり
食べましょう。

つ めたいもの
あまいもの、
おやつとりすぎ注意!

栄養がわるい、
からだをこやす原因に
なります。

や ってみよう!
親子でいっしょ
フッキング!!!

ぜひチャレンジして
みましょう!

す いっぱん
ほろやう
忘れずに!!

水や
お茶
など
熱中症にならないほうに
こまめに水分を!!

み んなで食べると
おいしいね!!

家族でみんなの
機会をもらいましょう。
いっしょがめたかく
なるとね!



もうすぐ長い夏休みが始まります。「たのしいなつやすみ」の合言葉のとおり、食生活を整え、毎日元気楽しく過ごせるといいですね。児童のみなさんは、おうちの人と相談しながら、お昼ごはんづくりやお手伝いなど、できることにどんどん挑戦してみましょう。



【給食食材放射性物質検査の結果のお知らせ】

6月5日に使用した「たまねぎ(宇都宮産)」は、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに測定下限値未満でした。検査結果につきましては、宇都宮市のホームページにも掲載されます。

