

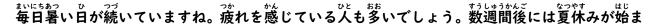
## 食育だより



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



ります。規則正しい生活をごがけ、バランスの良い食事をとり、暑さに負けない体をつくりましょう。





7月7日は1年に一度、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、七夕です。

昔、女の人が夜通し機織りをしていました。織りあがった布を禅様に供え、 病気や悪い事が起こらないようにお願いしました。それが伝わり今では、短冊に願い事を書いて笹竹につるすようになりました。





たべる内容は、食事で不足しがちな栄養素 (カルシウム・鉄など) を含む食品を取り入れると良いでしょう。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・時間をが考えて、楽しいリフレッシュの時間にしましょう。



もうすぐ長い夏休みが始まります。「たのしいなつやすみ」の合言葉のとおりに、食生活を整え、 まいにもを元気に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。

