



食育通信

令和6年7月18日
石巻市立住吉小学校

なつやす
いよいよ夏休みです! ※お子さんと一緒にお読みください

やっぱり
たいせつ
大切

はやね はやおき あさごはん!

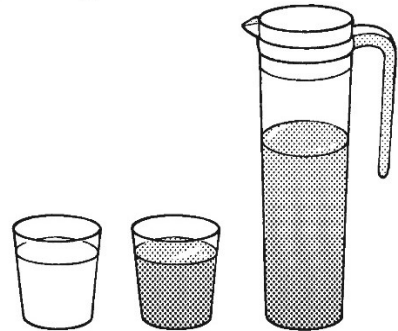


なつやす
夏休みは、つい夜更かしをしたり、朝ごはんを食べ
なかつたりして、生活リズムが乱れがちです。元気で
たの 楽しい夏休みを過ごすためにも、「はやね・はやおき・
あさごはん」を心掛けましょう。



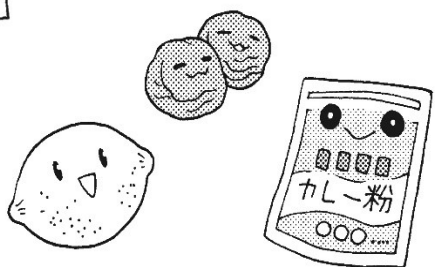
ふだんの水分補給は **水** か **麦茶**

あつ ひ 暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていること
が多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水
分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大
量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料
などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むも
のがあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



きゅーたん

食欲がわかない時は?



食欲がわかない時は、料理の味つけなどに
食欲が増す食品 (レモンや梅干しなどの酸み
の強いものや、カレー粉などの辛みのあるも
のなど) を活用しましょう。

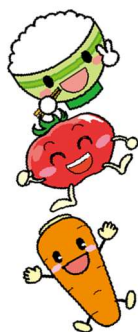
心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで **はやね・はやおき・あさごはん・そとあそび**を実践しよう!!



なつやさい 夏野菜カレーに おいしい顔!



7/12(金)の給食は夏野菜カレーでした。枝豆、ズッキーニ、ナス、トマト、コーン、玉ねぎ、にんじん、ジャガイモが入っていました。子供たちはおいしそうに食べていました。夏休み、ご家庭でも好きな夏野菜を入れておいしいカレーを手作りしてみませんか?



休みの日も牛乳

給食のない日は、ある日にくらべてカルシウムの摂取量が不足します。休みの日にも、食事や間食などと一緒に牛乳を飲むようにしましょう。

