

# 給食だより

## 7月

令和7年7月  
美杉小学校

No.4

（おうちの人と読みましょう）



暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早寝早起きなどが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

### 夏野菜を食べよう♪

夏野菜には、夏の強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれる栄養素がたくさん含まれています。夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう！給食でも、カレーや盆汁に夏野菜を使います。



### 「とうもろこし」

とうもろこしには、疲労回復効果があり、夏バテを予防する効果が期待できるほか、食物繊維を多く含み、便通をよくする効果も期待できます。腹持ちもいいのでおやつとしてもおすすめです。7月の給食にも登場します。



### 3・4年生と6年生では、朝ごはんについて学習をしました

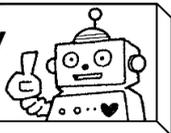
5月に6年生と3・4年生に、担任や家庭科担当と栄養教諭が食育授業を行いました。子どもたちが、各自、ふだんの朝ごはんのとおり方をふりかえったあと、朝ごはんを食べるとよいことについて、考えました。栄養教諭からは、朝ごはんを食べると、「頭、体、おなか」の3つの「めざましスイッチ」が入ること、それぞれのスイッチを入れるために、何を食べたらよいかを説明しました。朝ごはんも、食べ物の働きによる黄色、赤色、緑色のなかまの食べ物をバランスよく食べる必要があることを伝えました。そのあと、子どもたちは、自分で元気が出る朝ごはんのメニューを工夫して考えることができました。

バランスよく



一日のスタートは、朝ごはんから！熱中症 予防のためにも、朝ごはんを食べてきましょう

Let's study English♪



### 朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食 (fast) を破る (break) という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。

朝ごはんを食べると



### 今月の地域の食べ物

【地産地消】

7月2日(水)に

冷奴がです。

津市で製造された「美し豆腐」を味わい

ましょう。

