

給食だより

平成22年7月



さいたま市立辻小学校

夏を元気に過ごし、2学期も楽しく迎えられるように、

毎日の食事をきちんと食べましょう☆

暑い夏は体も疲れやすくなります。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。

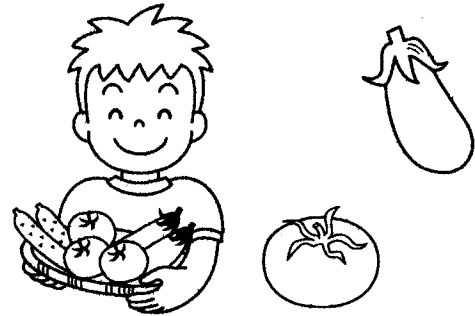
☆こまめに水分をとりましょう☆

甘い飲み物の砂糖の取りすぎに要注意。
水・お茶・牛乳を飲みましょう。



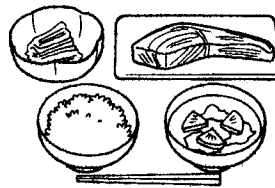
☆夏野菜をしっかり食べましょう☆

野菜にはビタミンやミネラルがたっぷり。
暑い夏を乗り切る手助けをしてくれます。



☆朝ごはんをしっかり食べましょう☆

朝ごはんを食べると
元気が出るよ。



脳に栄養が届いて、頭もすっきり目覚めます。

早寝・早起きを心がけて、朝食を食べる習慣をつけましょう。

* 今月の2日に1年生が『とうもろこしの皮むき』にチャレンジします。

「とうもろこしは大好き！！・・・でも皮むきは初めて。」というお子さんにとって、とうもろこしの皮やひげを目で見たり、手で触ったりすることは、食べ物への興味・関心を高めるといふ点で、とても良い経験になります。また、給食作りに関わることで、食べ物を大切にする心や、食事を作ってくれる人への感謝の気持ちを育むことができます。ご家庭でも、食事作りの手伝いをさせていただきますようお願いいたします。

