

7月給食だより

令和6年度 7月号
 江戸川区立 春江小学校
 学校長 小林 麻子
 栄養士 原村 恵

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まります。学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食がおそくなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
 ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

こんげつ きゅうしょくもくひょう
 《今月の給食目標》

きゅうしょく じかん まも た
 給食の時間を守って食べましょう

給食の時間は食べるだけではありません。準備・配膳・後片付けもみんなです。

給食の時間内に食べ終わらない人はいませんか？

決められた時間の中で終わるように考えて食べましょう！



