

給食だより

半原小学校給食室2号
2023年6月発行

運動会の練習の疲れから、なかなか給食がすすまない様子がみられますが、梅雨に入り寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちになります。ご家庭でも規則正しい生活と、朝食をきちんととり、体調管理を心がけましょう。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



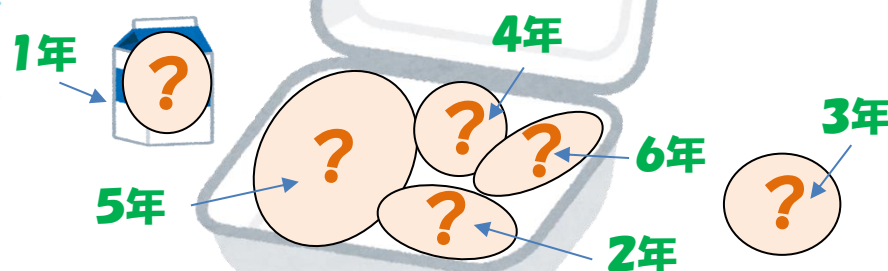
運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

グリーンピースのさやむきをしました！



5月17日に1年生と学習室のみんなで、グリーンピースのさやむきをしました。さやえんどうの花は白色をしていること、ひとつのさやに6～9粒のグリーンピースが入っていること、今が旬であることなど、楽しく学びながら行いました。直ぐにコツをつかんで沢山むく子どもたち。その後は、給食室で炊きあげ、グリーンピースご飯としておいしく食べました。お代わりして食べる子どもが多くいました。

6/15(木)「ウルトラ150周年給食」



半原小学校の150周年をお祝いしたウルトラお弁当給食を実施します。当日はペア学年で決めた目的地まで歩き、そこでお弁当を食べます。気になるお弁当の中身は、各学年で決めてもらいました。150周年の記念の思い出のひとつになるよう楽しい時間にしましょう。

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



6月は食育月間です

愛川町では6月12日から23日までを食育週間とし、毎日テーマを決めて、工夫した献立をたてています。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。詳しくは、裏面の食育だよりをご覧ください。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



★6月の給食費は6/5(月)に引き落としがあります。ご確認をお願いします。