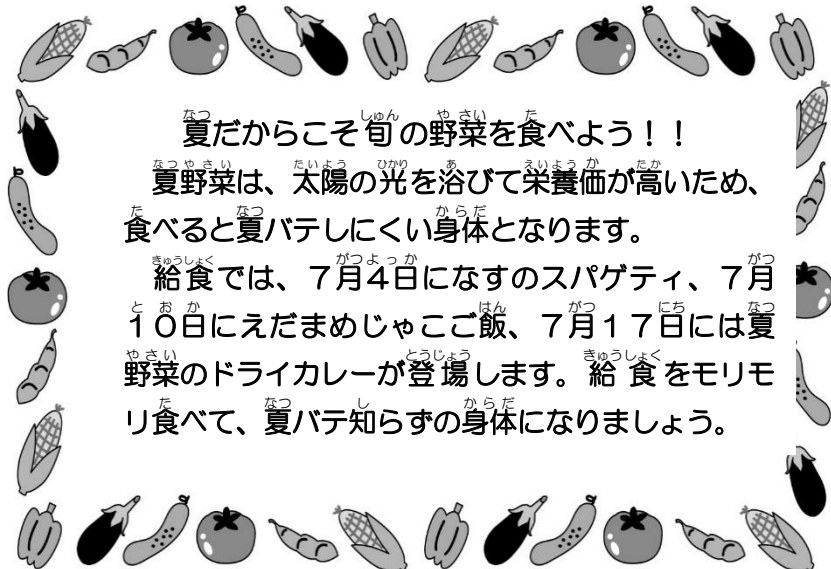




7月きゅうしよくだより

これから夏本番です。気温が高い日がだんだん多くなっていきます。暑さに負けずに元気にすごすためには食事や睡眠など、生活習慣が大切です。ご家庭で、お子さんと一緒に考えてみてはいかがでしょうか。



夏だからこそ旬の野菜を食べよう！！

夏野菜は、太陽の光を浴びて栄養価が高いため、食べると夏バテしにくい身体となります。

給食では、7月4日になすのスパゲティ、7月10日にえだまめじゃこご飯、7月17日には夏野菜のドライカレーが登場します。給食をもりもり食べて、夏バテ知らずの身体になりましょう。

7月5日は、七夕給食です。

昔は、七夕の時期に、笹に願い事を書いた短冊をかざりはその笹を川に流して願いがかなうようにと願っていました。みなさんは、何を願いますか？

給食では、天の川をイメージして、そうめんを使ったすまし汁。

星の形をした、コロッケ。

七夕ゼリーをだします。

7月7日は、きれいな星空を見られたらよいですね。

2年生トウモロコシの皮むき体験



7月17日最後の給食の日は、2年生に給食を出すトウモロコシの皮むきのお手伝いをしてもらいます。

皮むきが、初めてのお子さんも多いと思います。自分たちがむいたトウモロコシはどんな味がするでしょう？トウモロコシの皮の手触りや、ひげ、においなど沢山の事を感じて欲しいと思っています。

他の学年の皆さんは、2年生に、感謝と感想を伝えて下さい。ご家庭でも話題にしていただければと思います。

★給食費引き落としについて

次回は、7月5日（金）です。

〇4、100円+手数料10円を引き落としします。

〇引き落とし日の前日までに口座へ入金をお願いします。

〇残高不足等で引き落としが出来なかった場合は、封筒を配りますので、期限までにご提出ください。

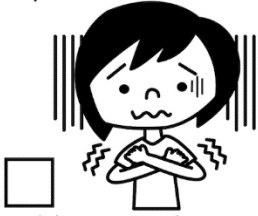
あさ

朝ごはんクイズ



Q1

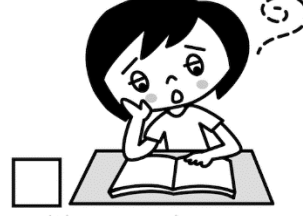
あさ 朝ごはんについて、正しい説明には○、間違っている説明には×をつけましょう。



① 朝ごはんを食べると、体温が下がる。



② 朝ごはんを食べると、集中力がアップする。



③ 朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてしまう。



④ 朝ごはんの代わりに昼ごはんとかごはんをたくさん食べればよい。



⑤ 朝ごはんをぬくと、ダイエットになる。



⑥ 朝ごはんを食べると、ウンチがでなくなる。



⑦ 朝ごはんを食べるためにはやお早起きする。

Q2

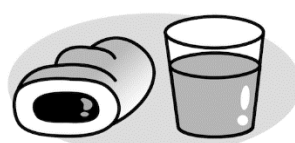
つぎ 次のうち、1番からだに良い朝ごはんはどれでしょう？



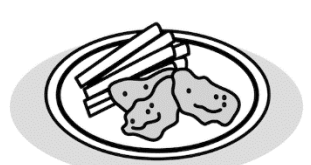
① 栄養ドリンクとゼリー



② ごはんのみそ汁と焼き魚



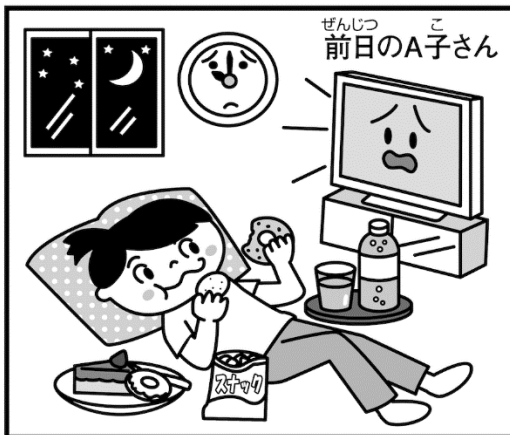
③ チョコレートパンと野菜ジュース



④ フライドポテトとチキン

Q3

こ A子さんは朝ごはんが食べられないと言っています。どうしてだと思いますか？
まえ ひ こ え み おも り ゆう か
前の日のA子さんの絵を見て、思いつく理由を書いてみましょう。



こたえ

Q1：①＝×（体温が上がり血の流れも良くなる）②＝○ ③＝○ ④＝× ⑤＝×（食事の回数を減らすと、肥満などの原因になる）⑥＝×（胃に食べ物が送られると小腸や大腸が動き始め、ウンチも出やすくなる）⑦＝○
Q2：②（赤・黄・緑の仲間の食べ物をバランスよくとるだけでなく、よくかむことで脳に刺激を与えることも大切）
Q3：夜遅くまで起きていて朝起きられなかったから・夜遅くまでお菓子を食べていておなかがすかなかったから