



きゅうしょくだいすき

東光小学校 令和6年

☆第3号☆

おうちの人と一緒に読んでね。

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。いろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくってくださいね。



暑さに負けない

なつやす

夏休みのすごし方

かた

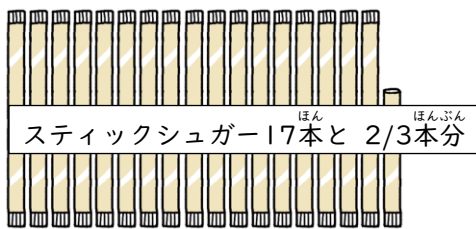


朝ごはんを食べよう  朝ごはんは1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝早起きをしよう  夏休みも生活リズムが乱れないように、早寝早起きをしましょう。	冷たいものの食べすぎに気をつけよう  冷たいものばかり食べると胃腸が弱って、食欲がなくなります。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物、いろいろなものをバランスよく食べましょう。
--	--	--	---

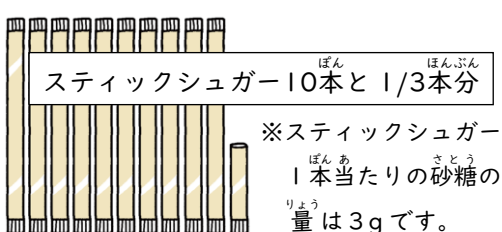


飲み物の砂糖の量

ジュース(果物の)500mL/砂糖 約53g



スポーツドリンク 500mL/砂糖 約31g



水分補給になっていますか？

スポーツドリンクは、熱中症予防にもなりますが、それだけではよい効果よりも砂糖のとりすぎの方が問題になります。水分補給は水やお茶をしっかりと飲んでスポーツドリンクを飲むのが効果的です。



6,7月の給食を紹介します！



七夕汁には星型に抜いたにんじんを入れました。入っていた人はラッキーでしたね♪

7/5
七夕



水無月(みなづき)

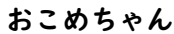
6/28
夏越の祓



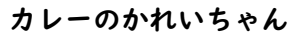
生地の上に甘納豆をのせて、蒸しました。

ひがしひかりしょうがっこう

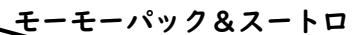
きゅうしょくいんかい 給食委員会
きゅうしょく 給食



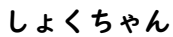
自分のフライパンとたまごで
目玉焼きを作ります♪



カレーが好きで、カレー
のマネをするのが得意♪



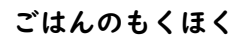
しょうらい ゆめ ぜっぴん
将来の夢は絶品のミルクココア♪



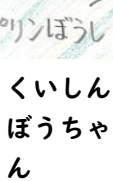
得意なことは料理、夢はみんな
に食べてもらうこと♪



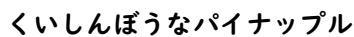
忍^{にん}者^{じゃ}の調^{ちよう}理^り員^{いん}で「なんでも食^たべ
るんじゃー」が口^{くち}ぐせです♪



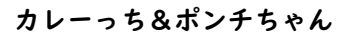
マナーを守って食べる人が好き
♪ごはんを食べると元気が出る。



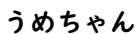
た もの だい す き ら た もの
食べ物大好き♪嫌いな食べ物は
ありません！



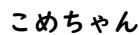
カラフルの葉っぱからたくさん
の食材を取り出せます♪



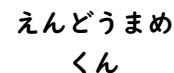
カレーっちは辛い料理、ポンチちゃん
は甘い物をつくるのが得意です♪



うめちゃんの下^{した}にはたくさんの
ぐざい
具材が！



お^{こめ}米の^わおいしさを分かせてく
れます♪



気分によって色が変
わるえんどう豆♪