

給食だより



2023年(令和5年)

6月30日発行

明石市立二見北小学校

はじめめとして、暑い日が続いていますが、疲れは出ていませんか？暑さに負けないためには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんをきちんと食べて、体の元気スイッチを入れることが大切です。これからの時期を元気に過ごせるように、ふだんから規則正しい生活を心がけましょう。

7月の給食目標《夏を元気にすごす食事をしよう》 しっかり食べて夏バテ予防！

その1 ～3食3色を意識しよう！～



暑さで疲れやすい夏にはたっぷりの栄養が必要。うどんやそうめんなどの食べやすいものばかりを食べるのではなく、少しでもよいので朝昼晩ともに赤・黄・緑の食品を組み合わせるようにしましょう。

その2 ～冷たいもののとりすぎに気をつけよう～



水分補給は大切ですが、暑いからと冷たいものばかり食べていると、胃腸が冷えて、さらに食欲がなくなってしまいます。冷たいジュースやアイスは時間や量を決めてとるようにしましょう。

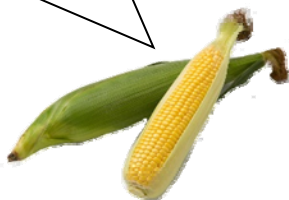
その3 ～早ね・早起き・運動も大切～



暑いからといって、クーラーがきいた部屋にばかりいては、外との温度差で体調をくずしやすくなってしまいます。日中はなるべく体を動かして汗をかき、疲れをとるためにしっかりと睡眠をとりましょう。

あかし 明石のスイートコーンが給食に登場！

学習園でも大きく育てています。
観察してみよう！



魚住・二見地区にあるたくさんのとうもろこし畑。そこで収穫された新鮮なとうもろこしは、皮付きのまま給食室に届きます。

7月7日(金)の朝から 3年生のみなさんに全校生分の皮をむいてもらい、その日の給食に登場しますよ。

とても甘くておいしいので、楽しみにしててくださいね。

お知らせ:1学期の給食は7月14日(金)まで、2学期の給食は8月30日(水)からです。