

給食だより

令和8年6月
兵庫教育大学附属小学校
兵庫教育大学附属中学校



どんどんと本格的に暑くなってきました。6月は「梅雨」があり、雨が良く降る季節です。お花ではアジサイがキレイに咲いたりする季節です。この時期は急に暑くなったり、雨で冷えたりするので、体の元気がなくなってしまうようになります。そんなときは、しっかり「朝・昼・晩ごはん」を食べて体が元気になるように気をつけましょう。

今月の目標 ゆっくりよくかんで食べる

ゆっくりよくかんで食べるとなぜ体にいいのかな？



1つめ・・・虫菌になりにくなる



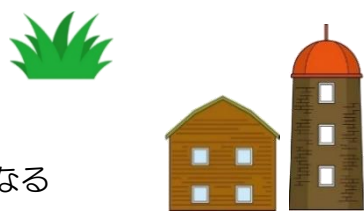
2つめ・・・おなかの中ではやく、元気のもとになる



3つめ・・・頭の動きがよくなる



4つめ・・・ふとりにくなる



熱中症に気をつけて!!

気温が上がり始める6月は寒暖差もあり、体温調節が難しく、子供たちは大人よりも代謝がよいので汗もたくさんかきます。こまめな水分補給がとても大切です。「のどがかわいたな」と感じたときにはすでに軽い脱水を起こしている状態です。ご家庭でもこまめな水分補給を心がけていただきますようお願いいたします。



涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



赤・黄・緑色の食品について知ろう!

健康な体づくりのためには、いろいろな食べものを組み合わせてとることが大切です。食品にはそれぞれ働きがあり、赤・黄・緑色の3色のグループに分けることができます。3色のグループの食べものを組み合わせて食べることで、食事のバランスが良くなり、元気にすごすことができます。小学校のホームページに今日の献立と3色に分かれた食材を掲載しています。

給食の献立はどうか？



赤・黄・緑色、どのグループもきちんと使つかわれていますね。給食はバランスのよい食事のモデルです。献立表も参考にしてくださいね!

たんぱく質は脳のエネルギーになります!

たんぱく質は体を早くあたためます!

ビタミンA、C食物せんいを多く含んでいます!

バランスよくたべよう

