

7月の給食だより

令和 8年 6月 30日
品川区立城南小学校
校長 三浦 公平
栄養士 鈴木 聖夏

梅雨が明け、夏雲がわいてくるといよいよ本格的な夏の到来です。
梅雨明けの蒸し暑さで何となく体がだるく、食欲も衰えてくる時季です。
規則正しい生活をして毎日元気に過ごしましょう。

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

もうすぐ夏休みです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活に気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



好ききらいなく、
しっかり食べる



こまめな水分補給を
心がける



朝昼夕の3食を時間を決めて
しっかり食べることで、健康的な
生活リズムがつくれます。
早起き・早寝も心がけましょう。

夏が旬の野菜には、体の調子
を整えるビタミンやミネラルが
たくさんあります。また肉や魚
などのおかずもしっかり
食べましょう。

のどが渇く前に水やお茶でこま
めに水分補給をしましょう。また
食事の前にたくさん水分を
取りすぎると胃腸に負担をかけ
るので気をつけましょう。

☆ 夏野菜クイズ ☆

下の8つの花はそれぞれ何の野菜の花でしょう？



☆ こたえ ☆



お互いによく似ている花もありましたね。給食でも夏野菜がたくさん登場するので、探してみてください。

1年生がとうもろこしの皮むきをします！

7月10日(金)1時間目に4クラスで合計240本のとうもろこしの皮むきをします。とうもろこしはその日の給食に出ます。楽しみにしてください。

