

7月給食だより

令和6年度7月号
調布市立調和小学校
校長 武田美穂子

7月の給食目標

夏を元気に乗り切ろう

梅雨が明けると、夏の暑さもより厳しくなります。

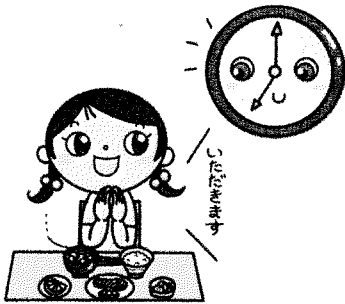
夏休みは、もうすぐです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝ご飯を食べなかったりしがちです。一度生活リズムが崩れてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ご飯をしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

規則正しい食生活を心掛け、暑さに負けず、夏を元気に乗り切りましょう。



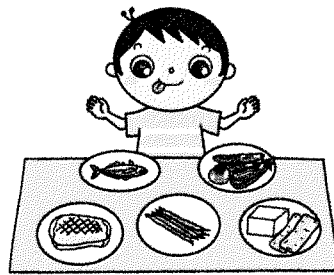
夏を健康に過ごすための助けつを授けよう！

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食の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けられます。早起き・早寝も心掛けましょう。

好き嫌いなく、
しっかり食べる



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。

こまめな水分補給を
心掛ける



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飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気を付けましょう。



夏休みの親子料理教室

「木島平村の野菜をたくさん使った給食をつくろう」

*対象 小学3年生から中学3年生とその保護者

*日時 7月30日(火)～8月2日(金)

午前10時から午後2時 定員 各日8組

※ 申込方法等、詳細は市報ちょうふ6月20日号をご覧ください。

