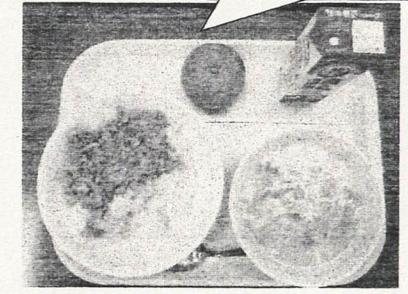
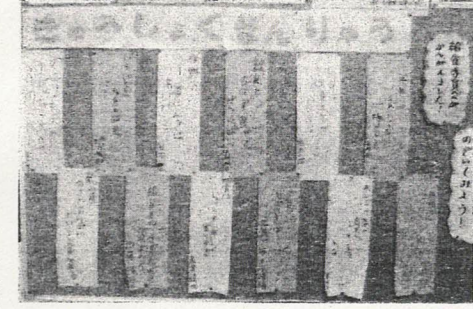


食育月間の取り組み

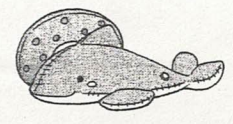
☆給食委員会が給食をテーマに川柳を考えました

さばのガパオライス
ツナで給食風にアレンジ。
野菜たっぷりヘルシー！



☆かながわ学校給食夢
コンテスト入賞作品が
給食に初登場！

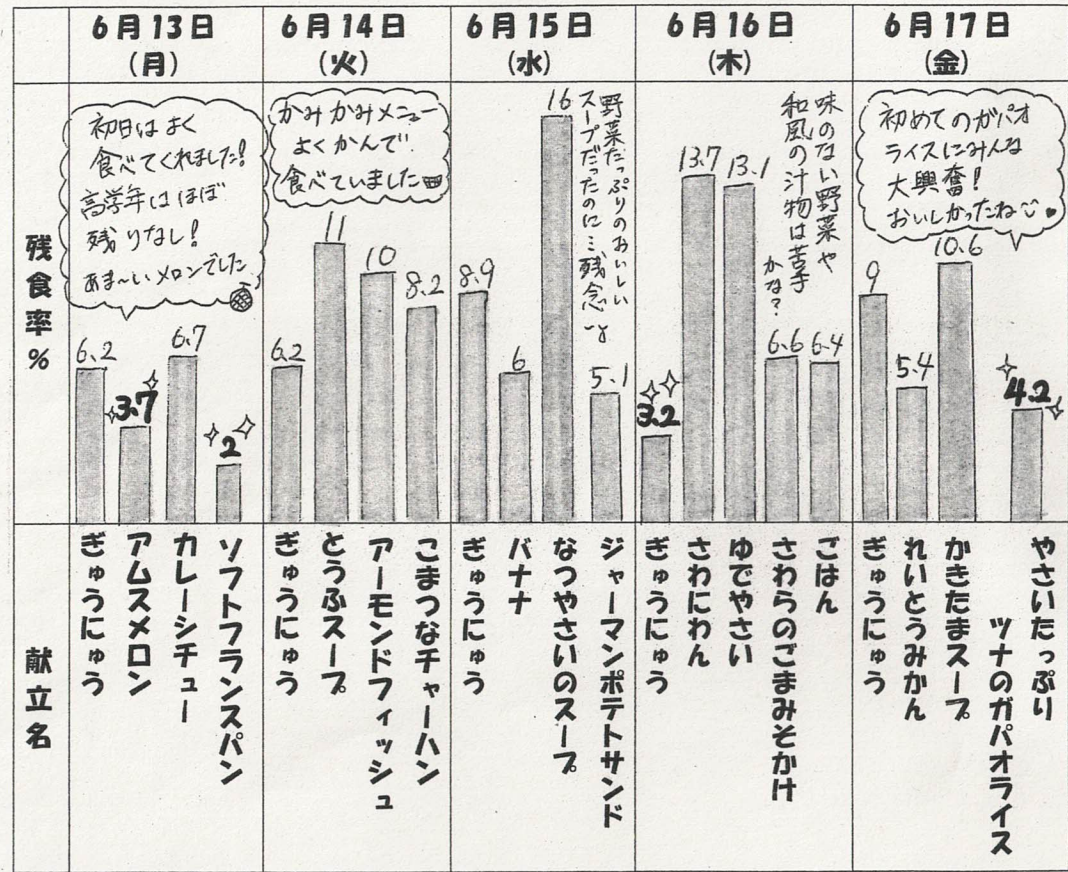
7月 給食だより



藤沢市立俣野小学校

急に気温が上がったと思ったら、あっという間の梅雨明け。大人も子どももまだ体が暑さに慣れていないことと思います。生活リズムが乱れると、夏バテや熱中症になりやすくなります。こまめな水分補給と栄養バランスのとれた食事、規則正しい生活で暑い夏を元気に乗りきりましょう。

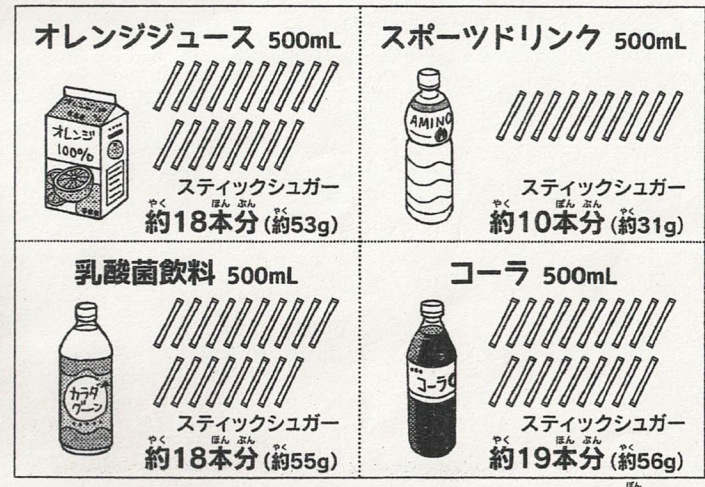
のこいものしらべ結果発表！



栄養士のつぶやき...

天候不順や社会情勢による物資の不足、価格高騰に頭を悩まされる日々…。食べ物が簡単に手に入らない今だからこそ、大切に食べてほしい、そんな思いで毎日給食を作っています。学年別の残食量を見ると、高学年・中学年はいつもより残りが少なく、がんばっている様子が見られました。低学年は野菜や果物が苦手な子が多いようですが、4月に比べたらすいぶんと食べられるようになりました。少しずつ自分の体に必要な量を覚えていってほしいと思います。

飲み物の砂糖の量はどのくらい？

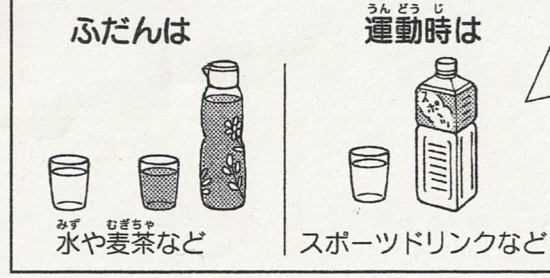


夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。



※スティックシュガーは1本3gです。

水分補給に適したものは？



保護者の皆様へ
熱中症が心配される季節や運動会の練習がある期間は、スポーツドリンクの持参が可能です。気温やお子様の体調に合わせて判断していただけますようよろしくお願いいたします。