

きゅうしょくだより 7月号

茨木市立中条小学校 栄養教諭

発行日：2021年7月2日

もうすぐ夏休みですね。暑さに負けない食生活を心がけて、元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようなことにもチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



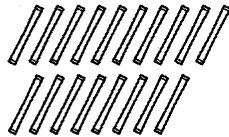
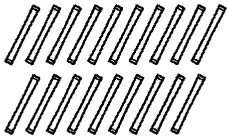
保護者のみなさまへ

【給食エプロンについて】

現在、コロナウイルス感染症対策として、共有エプロンは廃止し、個人エプロンをご用意いただいています。6年生は、卒業まで日が短いため、柄つきのエプロンでも可能としていますが、1～5年生については、汚れが目立つような無地のエプロン（指定のもの）としています。詳しくは、中条小学校ホームページにも載せていますので、ご覧ください。質問などがあれば、担任が栄養教諭 亀田 までご連絡いただきますよう、お願いします。

の 物の りょう 飲み物のさとうの量はどのくらい？

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。しかし、清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲みすぎると、むし歯や肥満などになる危険があります。ふだんの水分補給には、麦茶や水をえらびましょう。

オレンジジュース 500mL   スティックシュガー 約18本分(約53g)	スポーツドリンク 500mL   スティックシュガー 約10本分(約31g)
乳酸菌飲料 500mL   スティックシュガー 約18本分(約55g)	コーラ 500mL   スティックシュガー 約19本分(約56g)

※スティックシュガーは1本3gです。

あせ
汗をたくさんかいた
とき
時や、たくさん運動
した時には、スポー
ツドリンクで塩分や
糖分を補うことも
大切だよ！



なつやす
夏休みに
チャレンジ！

かてい しごと
家庭の仕事をやってみよう

家庭の仕事には、食^たべること、着^きること、住^すむことにかかわる仕事や、家族に
関^{かん}することなどがあります。家^{いえ}の人^{ひと}がどんなことをしているのかを調べて、
自分^{じぶん}ができること、やってみたいことなどに、ぜひ取り組^{とく}んでみましょう！

★どんな仕事があるかな？



- ・食器^{しょっき}をならべる
- ・食^たべ終^おわった食器^{しょっき}を流^{なが}し
- ・ま^もて持^もっていく
- ・食器^{しょっき}洗^{あら}いをする
- ・料理^{りょうり}をする



- ・せんたく物^{もの}を干^ほす
- ・せんたく物^{もの}をしま^もう
- ・せんたく物^{もの}をたたむ
- ・自分^{じぶん}の服^{ふく}を片^{かたづ}ける



- ・ごみ^{ごみ}をまとめる
- ・部屋^{へや}を片^{かたづ}ける
- ・おふろ^{おふろ}を洗^{あら}う