



給食だより

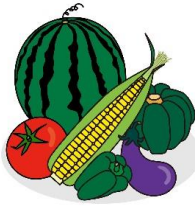
令和7年7月
東海村立白方小学校

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑くなると、食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとることが、暑さに負けない体をつくることに繋がります。

夏バテを防ぐ食事のポイント

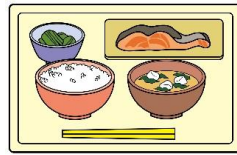
夏 野菜を食べよう

夏野菜や果物からビタミンを補給しましょう。



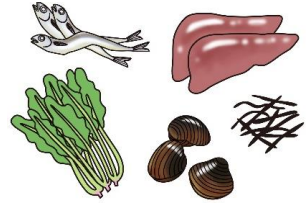
バ ランスよく食べよう

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえましょう。朝ごはんもしっかり食べましょう。



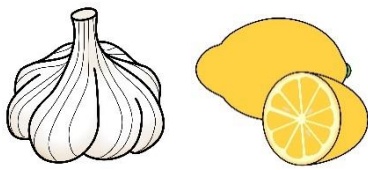
て つぶん不足に注意

貧血にならないためにも、しっかりと取りましょう。



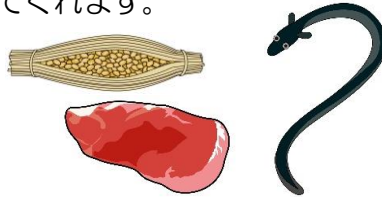
し ょくよくを増やす工夫をしよう

香味野菜や酸味で食欲アップ。



な っとう、うなぎ、豚肉で疲労回復

ビタミン B1 は、疲れを取ってくれます。



い ちょうにやさしい食事の摂り方をしよう

摂り過ぎに注意しましょう。



1日3回の食事をとることが大切

おやつを食べ過ぎて、その後の食事を食べられなかったり、夜更かしをして次の日の朝ごはんを食べられなかったりしたことはありませんか。

きちんと食事をとらないと、生活のリズムがくずれる原因になります。



夏休み中の生活リズムを整えましょう

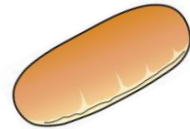
夏休み中に不規則な生活をしていると、学校が始まってから体調が崩れてしまいます。楽しい学校生活を送るためにも、チェック表で普段から生活リズムを整えるようにしましょう。

- ☐ 毎日、決まった時間に起きたり、ねたりする。(早ね早起き)
- ☐ カーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしている。(体内時計を整える)
- ☐ 毎日、朝ごはんを食べる。(脳や体が目覚める。)
- ☐ 1日3食を、決まった時間に食べる。
- ☐ 夕方など涼しい時間に、外で体を動かす。
- ☐ テレビやゲームなどを使用する時は、時間を決める。
- ☐ ねる時、部屋を真っ暗にして眠る。(脳や体が休養する。)





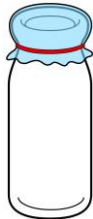
せんせい がた きゅうしょく おも て 先生方の給食の思い出



せんせいがた こども きゅうしょく おも て き
先生方の子供のころの給食の思い出をお聞きました。どんな給食の思い出があるのか、楽しみに
していただきます。ぜひ、おこさま いっしょにお読みください。

N. T 先生

どようび しゅうだんげこうじ きゅうにゅう くぼ
土曜日の集団下校時に、牛乳だけ配られまし
た。朝礼台の前に並んで、全校児童で瓶
の牛乳を飲んだことが思い出に残って
います。冷たくて、とてもおいしかった
のもよく覚えていてます。



S. O 先生

ひたちしゅっしん
日立市出身なのですが、「うなぎ」
が給食に出たのを覚えていてます。
当時は食べられず、友達にあげていました。(今は、
大好きです。)好きなメニューは、「ひじきスパゲッ
ティ」でした。



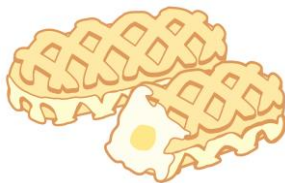
N. S 先生



- ① ギョウニョウはびん
- ② デザートに半分カットのグレープフルーツ
おさとうをかけ?
いただきました。
- ③ かんゆ、今でいうサブリ。
(えいようほじ食品)
- ④ 先われスプーンで、なんでも食べた。
(おはし、スプーン、フォークのやくわりを
これ1つでOK)

M. N 先生

いま で
今は出なくなりましたが、子供のころ好き
だった給食は、「カミカミコンプ」、「原宿ドッグ」、
「うめ のり」です。私が住んでいた北茨城市で出てい
た食べ物です。保護者の方な
ら、知っている方もいるかも
しれませんね。ぜひ、お家で
聞いてみてください。



H. A 先生

しょうがっこう ねんせい ととき きゅうしょく しかん たの
小学校2年生の時、給食の時間、楽しくお
しゃべりしながら食べたことがよい思い出で
す。転校してきたばかりで心細く、よく泣いて
いましたが、このおしゃべ
りがきっかけで仲良くなれ
た気がします。



C. U 先生

こども す
子供のころ好きだった給食のメニュー
は、わかめごはん、毎回わ
かめごはんが出る日をとて
も楽しみにしていました。



D. I 先生

むかし しょく ほそ げんき
昔は、食が細く元気もあまり
なかったのですが、給食が美味
しくてモリモリ食べるようになっ
て、元気な体になりました。

