



令和7年7月3日発行 校長 高山靖子 栄養教諭 大島久美子

なつ た この夏！いっぱい食べよう なつやさい 夏野菜！



なつ たいよう あ そだ やさい シー イー おお
夏の太陽をたっぷり浴びて育つ野菜には、カロテンやビタミンC、ビタミンEなどが多
くふくまれます。下野市で生産されている夏野菜もありますよ。給食でも登場するの
で、しっかり食べて、夏バテや熱中症にならないようにしましょう。

た いしゃ
食べれば医者いらずといわれる

えいよう やさい
くらい栄養たっぷり野菜

トマト



なつ たの
夏のお楽しみ
とうもろこし

どうじ た じつ
冬至に食べるイメージですが実は

なつやさい
夏野菜のかぼちゃ



なつ あき しゅん
夏から秋が旬

どちらもおいしい

なす



あか きいろ
赤や黄色もある

ピーマン



こんげつ きゅうしよく ほ
今月の給食では千さずに

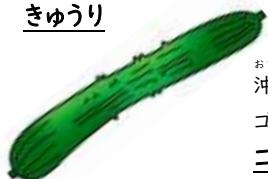
なま りょうり
生のまま料理していただきます

とらぎ
栃木といえば かんぴょう



きゅうしよく じばさん やさい
給食でもおなじみの地産野菜

きゅうり



おきなわやさい
沖縄野菜といえば
ゴーヤじゃなくて
ゴーヤー

ねばねばには

せいちょうさよう
整腸作用が オクラ

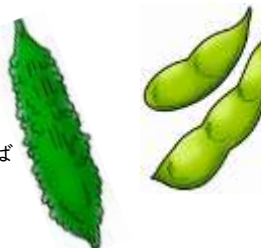


み め
見た目はきゅうり

あじ
味はなす

でもかぼちゃのなかま

ズッキーニ



いく
育てば

だいず
大豆になるよ

えだまめ
枝豆



どっちがどっち？
ちが
違いが分かるかな

さやえんどう

さやいんげん



しょうこうぐち きょう ちさんちしょう み
昇降口に、「今日の地産地消」があるのでぜひ見てくださいね。



5年生・バイキングにチャレンジ！

臨海自然教室での食事はバイキング形式のため、元気に3日間活動できるように、バランスのよいとり方とマナーについて事前に学習していきました。



副菜(野菜料理)は、主菜の2倍になるようにとればバランスがよくなりますね。

～当日～

学習したことを活かして量を考え、マナーを守って選んでいました。



カードと食品サンプルを使った模擬バイキングで練習しました。



じょうず すいぶんほきゅう

み

上手な水分補給のしかたを身につけよう



うんどう とき
運動をしていない時

へ や とき
エアコンのついた部屋にいる時



ふく おぎちゃ みず

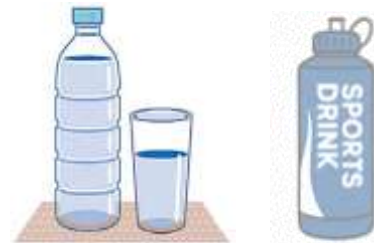
カフェインを含まない麦茶や水がおすすめです。

保護者の方へ

カフェインの含まれる飲み物（緑茶や紅茶、炭酸飲料の一部など）には利尿作用があり、かえって体内の水分を外に出してしまいます。成長期の子どものにはカフェインの取り過ぎによる障害も心配です。これらは嗜好品として1杯くらい飲むものと考え、水分補給のために大量に飲むことは避けましょう。

うんどう そと ちょうじかん かつどう
運動や外での長時間の活動

しつない あせ とき
室内でも汗をかくような時は



つか かた かんが うえ

使い方を考えた上でスポーツドリンクを。

保護者の方へ

スポーツドリンクは、運動によって失われたエネルギー源となる糖質と、汗によって失われた無機質（ミネラル）を補給するのに向いています。しかし、市販のスポーツドリンクは、清涼飲料としてのおいしさも求められているため、糖分が多くなっています。運動していればエネルギーとして使っていますが、そうでないときは砂糖の入った清涼飲料水であることに注意が必要です。肥満や虫歯の原因となるだけでなく、食事をしっかりとれなくなることで逆に熱中症のリスクが高まります。



の のこ ちゅうい ちよくせつくち の すいどう さいきん はい
①飲み残しに注意 直接口をつけて飲むタイプの水筒やペットボトルは、細菌が入り

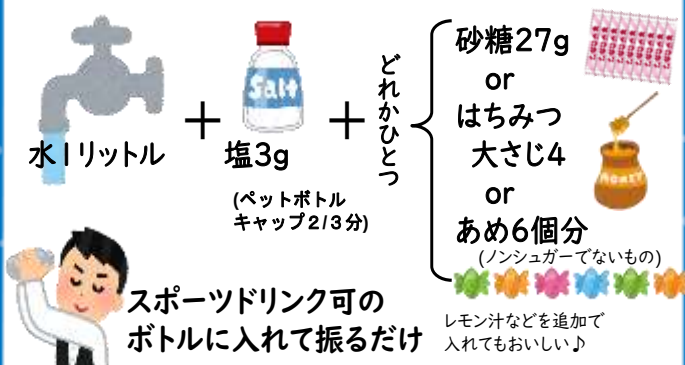
ぞうしよく なが じかん の のこ なかみ す
増殖するため、長い時間もちません。飲み残したときは中身を捨てましょう。

い すいどう
②スポーツドリンクを入れられない水筒があります

か か つか
プラスチックボトルか「スポーツドリンク可」と書かれたものを使いましょう。



スポーツドリンクは粉末を買わなくても作れます



スポーツドリンク可の
ボトルに入れて振るだけ

すいぶんほきゅう

たいせつ

じつ

水分補給のほかにも大切なのは実は

あさ

朝ごはんです。ごはんやしるものなど料理からとれ

すいぶん 水分だけでなく、食べたものがエネルギーに変わっていく時に

みず も水が作られるので、朝ごはんを

た 食べたかどうかは大きな違いにな

あさ ります。朝ごはんをできるだけしっ

とうこう かりとってから登校しましょう。

