



給食だより 7月号

令和8年6月30日
渋谷区立西原小学校
校長 博多 正勝
栄養士 石井 彩音

気温も湿度も高い日が続き、いよいよ夏本番となりました。のどがかわいたと感じる前に水分補給をして、熱中症を防ぎましょう。

こんげつ
今月の
きゅうしよくむくひょう
給食目標

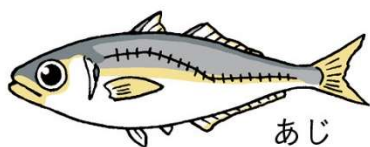
のこ た あつ ま からだ つく
残さず食べて暑さに負けない体を作ろう

汗をかいて水分が不足したり、冷房のついた室内に長い時間いることで体が冷えてしまったりすると、夏バテになり疲れやすくなってしまいます。また、夏は食欲が落ちたり、冷たいものやさっぱりしたものばかりを食べてしまったりして栄養が足りなくなりがちです。毎日元気に過ごすために、いろいろな食べ物をバランスよく食べるように心がけましょう。

あつ なつ げんき す ひつよう えいようそ た もの
暑い夏を元気に過ごすために必要な栄養素と食べ物

たんぱく質

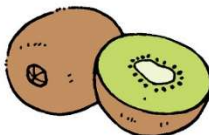
にく
とり肉(むね)



あじ

ビタミンC

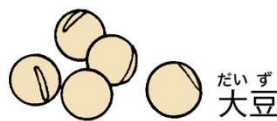
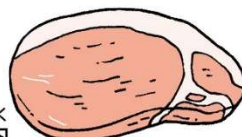
キウイ
フルーツ



ピーマン

ビタミンB₁

ぶたにく
豚肉



だいず
大豆

もうすぐ

出典:少年写真新聞社「給食ニュース 6月8日号」

なつやす きそくただ せいかつ こころ
夏休み! 規則正しい生活を心がけよう

がっこう やす あいだ まいにち せいかつ き しょうかい
学校が休みの間も、毎日の生活リズムをくずさないように、気をつけたいことを紹介します。チェックしてみましょう!



はやねはやお
早寝早起きをしよう



からだ うご
体を動かそう



いちにちさんかい しょくじ
一日三回の食事を
しっかり食べよう



すききらいせず
食べよう

