



給食だより 7月号

令和6年6月28日

渋谷区立西原小学校

校長 博多 正勝

栄養士 高樋 翠

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



©少年写真新聞社2024

暑い夏にぴったり！！

給食レシピ フルーツパンチ

◇材料（5人分）

- みかん（缶詰） 100g
- パイナップル（缶詰） 75g
- 黄桃（缶詰） 150g
- サイダー 500mL 入り 1/2 本

他のフルーツの缶詰や生のフルーツ、白玉を入れても良いですね♪

◇作り方

- ①フルーツの缶詰は、シロップをきる。
- ②①を器に盛る。
- ③サイダーをかける。

