

きゅうしょく 給食 だよりの なつやす 夏休み号

練馬区立石神井西小学校 校長 青山 直志

栄養士 金井 ヤスノ



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

さあ、なつやす夏休みです！

いよいよなつやす夏休みの始まりです。いえでの生活もコロナウイルスなどの感染予防を心がけ、こまめに石けんで手を洗い、外出するときにはマスクを着用することなど、き気をつけながら規則正しい生活で病気に負けない体をつくるようにしましょう。

暑さに負けない なつ やす夏休みのすごし方

<p><small>ちようしょく</small>朝食をとろう</p>  <p><small>ちようしょく</small>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p><small>はやね はやお</small>早寝や早起きをしよう</p>  <p><small>なつやす</small>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。</p>	<p><small>つめ</small>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p><small>つめ</small>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。</p>	<p><small>えいよう</small>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p><small>えいよう</small>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。</p>
---	---	--	---



はやね はやお あさ しゅうかん
早寝・早起き・朝ごはんを習慣にしましょう

たの
楽しい
なつ やす
夏休み

なつ やす じゅう よう
夏休みこそ重要!!

たい せつ えい よう
大切にしてほしい 栄養バランス

む あつ 暑くて「夏ばて」を起こすと食欲しょくよくがなくなり、
かたよ 偏った食しょくじ事になつてしまつてことがあります。夏なつを元
氣げんきにすもとごすためにも、香辛料かうしんりょうやかんぎつ類るいなどを取
り入れて食欲増進しょくよくぞうしんを図り、栄養えいようバランスのよい食しょくじ事
を心がけましよう。



げん き
元気に
すごそう

☆お家で作って食べよう！人気の練馬スパゲティ☆

○練馬スパゲティ（4人分）

スパゲティ	400g
ゆで塩	適量
油	小2
大根	1/2 本
砂糖	大1 と 2/3
しょうゆ	大2
塩	小 1/2
酢	大1
ツナ	200g
きざみのり	適量

- ・スパゲティは塩を入れたたっぷりの湯でゆで、湯を切ったら油をまぶす。
- ・大根おろし・砂糖・しょうゆ・塩・酢をなべに入れて30分くらい煮たらツナを加える。
- ・スパゲティにソースをかけ、きざみのりをかけてできあがり。

暑い夏こそ野菜をたくさん食べてほしいので、スパゲティといっしょに、トマトやズッキーニなどの、夏野菜を入れたスープがおすすめです。コンソメを使えば簡単、ほかに玉ねぎやにんじん、コーンやベーコンなどを入れてトマトスープにしましょう。



お願い：8月の学校給食費の引き落とし日は4日(水)です。
前日までに口座の残高確認をよろしくお願ひいたします。