

令和4年度

給食だより夏休み号

練馬区立南が丘小学校
校長 後藤 京子



「早寝早起き朝ごはん」
シンボルマーク



いよいよ夏休みが始まります。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

夏休みの食生活
気をつけたい
ポイント

なんでも食べて
丈夫な体
をつくろう

つめ(冷)たいもの
とり過ぎに
気をつけよう

さい(野菜)を
しっかり
食べよう

すいぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう

みんなで食事を
する
機会をつくろう



スイッチオン!

しっかり朝ごはんを食べて、
1日を気持ちよくスタートさせましょう!

頭が働く
スイッチが入る

朝ごはんを食べると...

体が動く
スイッチが入る

体温が上がって

うんちが
スッキリ出る!

おなかの
スイッチが入って

今日も
最強

こたえ

Q1 = 左の図
Q2 = ①なす-Eggplant ②枝豆-Edamame
③きゅうり-Cucumber ④とうもろこし-Corn
Q3 = ②熟しても果肉がくずれにくい「桃太郎」という品種が一番多く出回っている。

夏野菜クイズあれこれ



Q1 下の絵は、夏に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう? 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。

① トマト ② ゴーヤ ③ ピーマン ④ オクラ ⑤ かぼちゃ

Q2 次の野菜を英語で何と言う? 線でつないでみよう!

① なす ② 枝豆 ③ きゅうり ④ とうもろこし

Cucumber Edamame Corn Eggplant

Q3 次の文章は、トマトについての説明です。間違えている文章はどれでしょう?

① ナス科の野菜である
② 日本で一番多く出回っているのは「金太郎」という品種
③ コンブと同じ「うま味」成分がある
④ 「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがある