

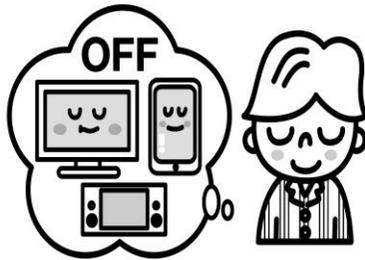


給食たより

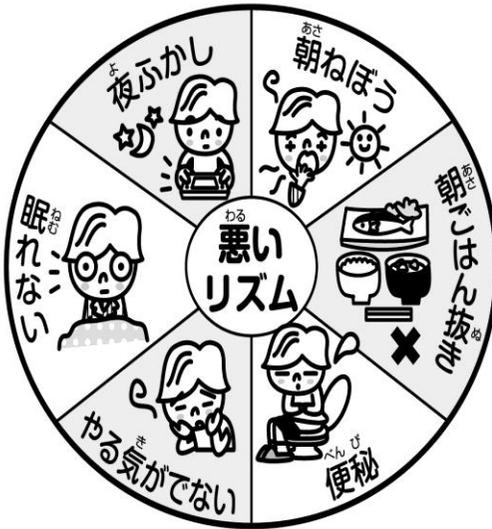
平成30年8月29日
調布市立石原小学校
校長 樋川 宣登志
栄養士 岩崎 可愛

生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。



★保護者の皆様へ★
計画的な給食の運営のため、毎月の給食費納入にご理解・ご協力をお願いいたします。
9月の引き落とし日は3日(月)、よび日は14日(金)です。

夏野菜で、夏バテを防ごう!

連日の猛暑で、夏バテなどしていませんか? 暑くて食欲が出にくいときですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。夏野菜の多くは水分をたっぷり含む上、体を冷やす効果もあり、夏バテ予防にピッタリ。食欲がないときにも食べやすいので、ぜひ食事に取り入れてみてくださいね。

野菜の摂取目標量…1日 350g以上

※小学生は240~300gが目安です。

旬の夏野菜 ★重さは1点当たりの目安(正味重量)	トマト やく 約 150g	なす やく 約 70g	ピーマン やく 約 30g	きゅうり やく 約 100g
トウモロコシ やく 約 150g	ゴーヤ やく 約 260g	ズッキーニ やく 約 160g	オクラ やく 約 10g	枝豆(10さや) やく 約 15g



最低限、備えておきたい物

9/1 防災の日 備蓄食の見直しを!

大規模災害や新型感染症発生などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りない物がないか、一年に一度は確認し、交換・補充しましょう。

