パクパク通信

7月号

令和7年 7月 18日

文 責：栄養教諭 松井映美
※この「パクパク通信」は、海老津小の松井と山田小の中川が担当しています。

小学校　給食だより

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、規則正しい食生活を送りましょう。

夏休みの食生活

＜元気に過ごすためのポイント＞

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日 200kcal 程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

8月4日は「はしの日」

はしを正しく持てていますか？ はしを正しく持つとスムーズに動かすことができるため、周りの人にも良い印象を与えます。この機会に正しいはしの持ち方を身につけましょう。夏休みに練習してみるのも良いですね。

正しいはしの持ち方

1 はしの片方（固定ばし）を親指の根元に挟みます。

3 もう片方のはし（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。

2 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。

4 作用ばしの支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせます。

ご家庭でも食事の際にお子様と一緒に、
はしの持ち方や使い方を確認されてみてください。

2学期の給食は
8月26日開始です。