



給食だより

令和8年度 7月号

さいたま市立大戸小学校 給食室

7月の給食目標：好ききらいしないで食べよう

気温と湿度の高い日が続いています。暑さに負けず、元気に過ごすためには食事が大切です。夏の日差しを受けた野菜は生き生きと成長し、お店には色鮮やかな食材が並んでいます。好ききらいせず、バランスのとれた食事を心がけて、暑さに負けない体をつくりましょう。

まいにち げんき

毎日を元気にすごすためのポイント

「早寝・早起き・朝ごはん」を続けよう！



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。朝寝坊と朝食欠食が続くと、生活リズムがくずれてしまいます。成長期のみなさんは、毎日ぐんぐん成長しています。一日三食とれるようにするためにも、毎日続けることが大切です。

すいぶんほきゅう
水分補給をしよう！



「のどがかわいた！」と感じた時は、すでに体は水分が足りていない状態です。冷房がきいた室内では、水や麦茶を一日を通して、こまめに飲みましょう。

また、外遊びや運動をするときは、活動前と途中で水分補給をしましょう。

おやつは時間と量を決めよう！



おやつばかり食べ続けていると、食事が食べられなくなり、体調不良の原因になります。おやつは時間と量を決め、だらだらと食べ続けないようにしましょう。

おやつを食べ終わったら歯みがきをする習慣があると、さらによいですね。

6月の給食より～若谷農園さんの小松菜を使った給食～

6月15日（月）～19日（金）は、地場産物強化ウィークでした。給食の小松菜は、緑区にある若谷農園で作られた小松菜を使っています。小松菜は汁物に入れたり、サラダやふりかけにしたりしておいしくいただきました。献立は6月の献立表をご覧ください。



15日



17日



18日