



## 《今月の目標》

規則正しい食生活について知ろう

夏の食生活について知ろう



## ○生活リズムをふりかえろう



小学生用食育教材 楽しい食事つながる食育（文部科学省）より

第1回「すこやかカード」の記入が終わりました。1学期の生活リズムは、いかがでしたか？今の生活のリズムを知り、整えていくことは大切なことです。

学校は、決まった時間に始まります。この時間に間に合わせるためには、何時に朝ごはんを食べますか？

何時に起きたら朝ごはんをしっかりと食べることができるでしょうか？

子ども達が成長するためには、何時に寝るとすっきり目覚めることができるでしょうか？おうちの人といっしょに考えましょう。

1学期が終わろうとしています。1年生は、年度当初、給食当番が給食を運ぶ様子さえ心配でしたが、今ではとても上手に給食を教室へ運んでいます。後片付けで給食室にくる子ども達も大きな声で「ごちそうさまでした」と声をかけてもらえるようになりました。とてもうれしい気持ちになりました。各クラスでは、子ども達が上手に配膳して食べています。後片づけも短時間でできるようになり、給食委員会の当番活動もスムーズに終わるようになっていきます。

毎日暑い日が続いていますが、私達も元気に学習している子どもたちのために「今日もおいしく作ろう」とはりきっています。夏休みも、暑いけれどしっかり食べて、水分をとって活動していきましょう。



## 暑い夏の水分補給

今年は、梅雨の間も高温の日が多くなっています。

**水や麦茶を、少しずつ こまめに飲みましょう。**

**食べる水分も利用しよう**

汁物（みそ汁やスープ）、サラダやあえもの（水分を多く含む野菜きゅうり・なす・トマトを使った料理）、季節の果物（すいか・メロン・ぶどう）もおすすです。暑い夏をみんなで元気にのりきりましょう。



## 7月10日（水）市内産魚 あゆのかんろに



子どもたちに山口市内産の魚を食べてほしいということで、市内魚食普及推進協議会より補助をいただき、市内産の魚を給食に取り入れました。

今年度は2回あり、1回目は榎野川漁協製造の商品「あゆのかんろに」です。みんな、「おいしい」「おいしい」といって食べていました。

長い時間をかけて煮てあり、骨を感じることもなく、山口市内産の魚をおいしくいただきました。