

ぱくぱく



令和3年7月14日

よこはましりつとよだしょうがっこう
横浜市立豊田小学校

なつやす ぎょう インフォメーション夏休み号

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさんつくてほしいなと思います。



なつやす しょくせいかつ 夏休みの食生活のポイント

ちょうしょく ●朝食をとろう

ちょうしょく にち げんき みなもと
朝食は1日の元気の源です。

しっかり食べましょう。

はやね はやお ●早寝や早起きをしよう

なつやす せいかつ みだ
夏休みも生活リズムが乱れないように

はやね はやお
早寝や早起きをしましょう。

つめ ●冷たいもののとりすぎに気をつけよう

つめ 冷たいものばかりとると胃腸が弱って

しょくよく ていか
食欲が低下してしまいます。

えいよう ●栄養バランスのよい食事をとろう

しゅしょく しゅさい ふくさい するもの
主食、主菜、副菜、汁物をそろえて

バランスよく食べましょう。



みなお
見直そう！
かんしょく
間食の
かた
とり方



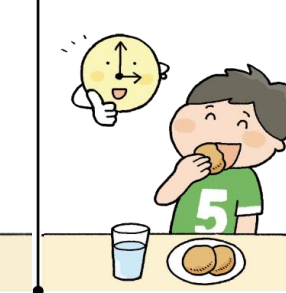
た ないよう
食べる内容を
かんが
考えよう



た りょう
食べる量を
かんが
考えよう



じかん き
時間を決めて
た
食べよう



た ないよう しょくじ ふそく
食べる内容は、食事で不足
しがちな栄養素(カルシウム、
えいようそ
鉄など)を含む食品をとり入
ぶく しょくひん い
れるとよいでしょう。市販品
しはんひん
を利用する場合は、脂質、
りょう ばあい しじつ
塩分、糖分のとりすぎに気を
えんぶん どうぶん き
つけましょう。また、食事に
しょくじ
影響しない適量を心がけ
えいきょう てきりょう こころ
て、だらだら食べずに時間を
た じかん
決めましょう。

がっ こんだて *8月の献立

30日 ごはん・牛乳・シュウマイ・担々みそラーメン・ピーチゼリー

31日 ソフトフランスパン・牛乳・ミートグラタン・コーンサラダ

がっ きじゅんこんだてひょう なつやす あ にち はいふ
※9月の基準献立表は夏休み明けの27日に配布します。

たの
お楽しみに！

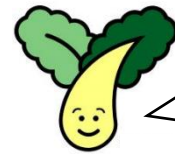




たものしょくじ きゅうしょく かんけい おうぼ きかく しょうかい なつやす あいだ
 食べ物や食事、給食に関する応募や企画がきているので紹介します。夏休みの間の
 たの じゅうけんきゅう だいぎい ぜ ひ おうぼ
 お楽しみや自由研究などの題材に、是非応募してくださいね。

☆はま菜ちゃん料理コンクール

よこはま しゅうかく やさい だいひょうかく つか がっこうきゅうしょく
 横浜で収穫される野菜の代表格の「にんじん」を使って学校給食のメニューを
 かんが
 考えよう！



ていしゅつぎげん
 提出期限に
 ちゅうい
 注意してね。

はま菜ちゃん

しないうつく ほかの野菜もどんどん使おう！

ていしゅつぎげん がつ にち げつ たんにん えいようし ていしゅつ
 提出期限：8月30日(月)までに 担任または栄養士に提出

こんねんど がっこうけいゆ おうぼ
 ※今年度は学校経由の応募になります。



☆「心に残る給食の思い出」作文コンクール

みなさんが毎日食べる給食について、心に残った献立や食べ物、給食時間中ので
 きごと、先生や栄養士、調理員さん、ともだちのひとことなど、あなたの思い出を作文にして
 ください。

おうぼしかく ねんせい
 応募資格：4・5・6年生

ていしゅつぎげん がつ にち きん たんにん えいようし ていしゅつ
 提出期限：9月10日(金)までに 担任または栄養士に提出

がっこうけいゆ おうぼ
 ※学校経由での応募になります。



☆かながわ学校給食夢コンテスト

学校給食メニュー大募集！【夢の献立】給食でこんなメニューがあったらいいなをテ
 ーマに献立を募集します。「栄養バランス部門」と「地場産物部門」の2部門にそれぞれ1
 献立ずつ応募できます。

ていしゅつぎげん がつ にち きん たんにん えいようし ていしゅつ
 提出期限：9月3日(金)までに 担任または栄養士に提出

がっこうけいゆ おうぼ
 ※学校経由での応募になります。



☆横浜の子どもが作る弁当コンクール

今年度のテーマは「大切な人に食べてもらいたい弁当を作ろう！」です。家族、友達、
 医療従事者、お世話になった人などにあなたの感謝や応援する気持ちを弁当に表現して伝
 えてみませんか。

ていしゅつぎげん がつ にち きん たんにん えいようし ていしゅつ
 提出期限：9月3日(金)までに 担任または栄養士に提出

がっこうけいゆ おうぼ
 ※学校経由での応募になります。



詳しくは応募ポスター(学校ホームページ「給食室からのお知らせ」に掲載)または栄養士
 に確認してください。またそれぞれのホームページにも詳細が記載されていますので検索して
 みてください。

よこはましりつとよだしょうがっこう
 横浜市立豊田小学校ホームページ <https://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/toyoda/>

