

たべものきょうしつ



令和8年7月14日
可也小学校
文責 出利葉

照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けないといけないのが熱中症です。いつでも、誰でも、どこでも発症する可能性があります。熱中症予防のために、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝、早起きをして、必ず朝ごはんを食べましょう。

「夏休みの食生活」 気をつけたいポイント

な んでも食べて
丈夫な体を
つくろう



つ めたい物の
とりすぎに気をつけよう



や さいを
しっかりと
食べよう



す いぶん補給を
こまめにしよう



み んなで
食事をする
機会をつくろう



食事のお手伝いや料理に挑戦しましょう！



夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。食事のお手伝いや料理に挑戦してみましょう。

買い物に行く 	食器の準備 後片付け 	料理を盛り付ける 	お米をとぐ 野菜を洗う 	包丁で食品を切る 	火を使って 調理をする
-------------------	---------------------------	---------------------	----------------------------	---------------------	----------------------------

【 お手伝い例 】

【 料理例 】

1年生保護者対象 給食試食会

暑期中、たくさんのご参加ありがとうございました！

7/2(木)にPTAはぐくみ委員会の計画のもと、給食試食会を開催しました。
53名の参加があり、たくさんの方に給食参観と給食試食をしていただきました。
この日の献立は、半夏生にちなんだ「たこめし」でした。

「とてもおいしかったです。」「子どもたちの給食時間の様子を見ることができてよかったです。1年生がおかすをつぎ分けている姿が頼もしかったです。」等の感想をいただきました。



行事食：半夏生
「たこめし」



給食参観の様子



こどもたちから感謝の
メダルをいただきました！
前期後半もおいしい給食を
つくります！
楽しみにしていてくださいね！