



長子配付

令和8年6月30日
穴水共同調理場

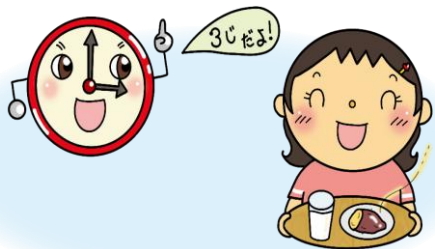
今年^{ことし}は梅雨^{つゆ}入りが遅く^{おそ}、じめじめした日^ひが続きますが、梅雨^{つゆ}が明ければいよいよ夏本番^{なつほんばん}です。夏休み^{なつやす}はいつも以上^{いじょう}におやつ^たを食べる機会^{きかい}が多くなりますが、夏^{なつ}ばて予防^{よぼう}のためにも、下^{した}の4つのポイント^{こころ}を心がけて体^{からだ}のコンディション^{ととの}を整え、夏^{なつ}を元気に乗り切り^{げんきの}ましょう。

「おやつ＝おかし」ではありません

間食^{かんしょく}には栄養^{えいよう}を補給^{ほきゆう}する「補食^{ほしょく}」の意味^いがありますが、みなさんにとっての「おやつ」は生活^{せいかつ}の楽しみ^{たの}になっていますね。朝^{あさ}、昼^{ひる}、夕^{ゆう}の食事^{しょくじ}をしっかりとったうえで、下^{した}のことに気^きを付けながら上手^{じょうず}にとりましょう。

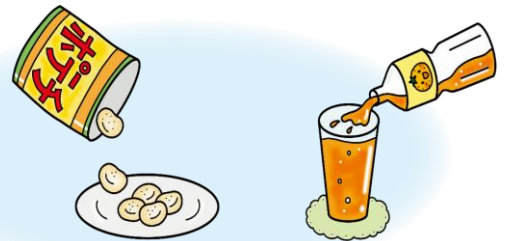
4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に!

時間を決めて食べよう!



● 不規則^{ふきそく}にだらだらと食^たべていると食事^{しょくじ}がとれなくなったり、むし歯^{むし}の原因^{げんいん}になったりします。食事^{しょくじ}と食事^{しょくじ}の間に時間^{じかん}を決^きめて食べましよう。

量を決めて食べよう!



● 好き^すなだけ食^たべていては、おやつ^{おやつ}だけで満腹^{まんぷく}になり、肝心^{かんじん}のご飯^{はん}やおかし^{おかし}が食^たべられなくなります。小皿^{こざら}にとり分けるなど量^{りょう}を決^きめて食べましよう。

栄養のバランスも考えよう!



● 「さとう・あぶら・塩」。これら^{これら}が多い甘いお菓子^{おあま}やスナック類^{かし}をとりすぎないようにしましよう。牛乳^{ぎゅうにゅう}・乳製品^{にゅうせいひん}や果物^{くだもの}・ナッツ類^{なつ}などカルシウム^{カルシウム}やビタミン類^{ビタミン}の多い食品^{たの}をとり入れましよう。

手作りおやつにもチャレンジ!



● おにぎり^{おにぎり}やバナナ^{バナナ}、チーズ^{チーズ}、えだまめ^{えだまめ}やふかしいも^{ふかしいも}、ゆでたとうもろこし^{ゆでたとうもろこし}なども立派^{りっぱ}なおやつ^{おやつ}です。子ども^{こども}でも作れ^{つく}そうな簡単^{かんたん}なおやつ^{おやつ}を一緒^{いっしょ}に作^{つく}って食^たべれば、楽しいおやつ^{たの}タイム^{タイム}になりますね。

給食試食会ありがとうございました



6月19日(金)に1年生の保護者を対象とした給食試食会がありました。1年生の給食当番の様子を見学し、全校児童と一緒にランチルームで給食を食べました。アンケートに書いてくださった感想を紹介します。

- ・家では豆腐や野菜を食べたりしないが、給食だと少しでも食べているのが驚きました。
- ・SDGsのため、牛乳をストローを使わずに飲むのが斬新でした。給食とってもおいしかったです。