



きゅうしょくだより

平成28年7月号 志木市立宗岡第四小学校

1学期も残りわずかとなりました。もうすぐ夏休みです。夏にむけて、暑さに負けない身体作りをしましょう。

7月7日は七夕献立です★★★

こぎつねずし あまのがわスープ
らぶく
きゅうにゅう

ほしをいくつみつけられるかな

7月5日の給食のゆでとうもろこしは
1年生がむいてくれたとうもろこしを使います。

今学期最後の給食は...
セレクトデザートがあります！

シューアイス バニラ
シューアイス ストロベリー
フローズンゼリー みかん



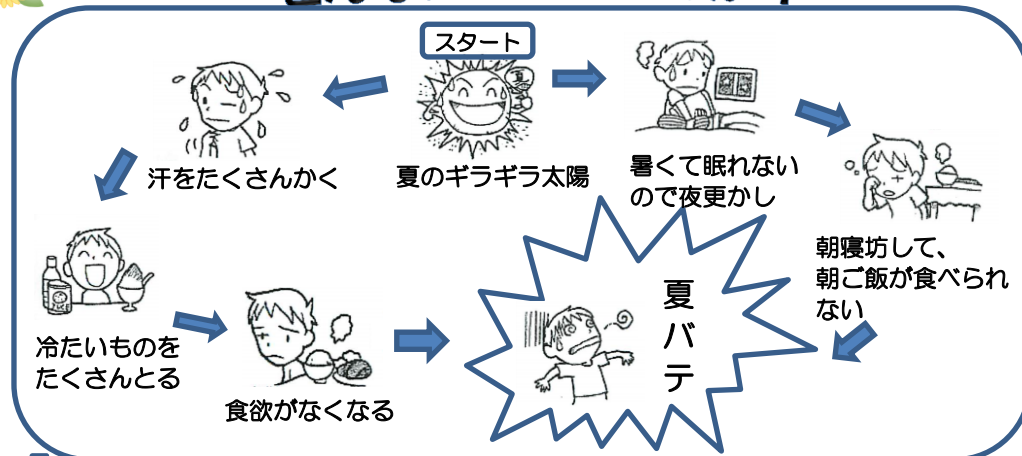
あなたは何を選びましたか？

7月の給食集金

日にち：7月7日(木)
金額：4100円
おつりのないよう
ご協力お願いします。



こんな人はいませんか？



夏を元気に乗り切るために気をつけるポイント！

夏場は気温が高いため、食品が腐敗しやすくなります。特に生ものの扱いには注意が必要です。

夏休みは夜遅くまで起きていられたりすることで、お腹がすいて夜食を食べすぎてしまいがちです。生活リズムが崩れてしまう原因にもなるので注意しましょう。

夏休みは、子どもが計画を立て、実践し、望ましい習慣を身につけることが大切です。「朝ごはんをしっかり食べる・決まった時間に起きる」などの食生活の目標を立てたら、三日坊主にならないように取り組んでいきましょう。



冷たいものを飲みすぎると、食事が食べられなくなり、栄養のバランスを崩すおそれがあります。

夏休みは親子でいられる時間が長くなります。偏食を直す絶好の時期です！