家庭数

しょくいく 食育だより

夏休み号

令和５年７月１４日
横浜市立平沼小学校
校　　長 寺岡 徹
栄養教諭 星 智美

いよいよ来週から夏休みです。夏休み中も早寝早起き朝ごはんでよい生活リズムで過ごして、元気に勉強や運動ができるようにしましょう。

お知らせ

☆7月20日(木)で給食は終了します。
　14日(金)に持ち帰った白衣は、翌週18日(火)に忘れずに持ってきてください。
　18日(火)～20日(木)の給食当番はエプロンの準備をお願いいたします。
　白衣は洗濯とアイロンがけを済ませ、ほつれやゴムののびなど各ご家庭で直していただけると助かります。

☆夏休み明けの給食は、9月１日(金)から開始です。

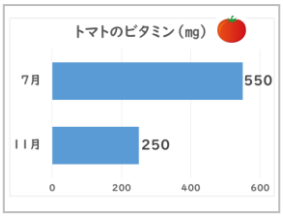
☆夏休みコンクール募集について
・第21回はま菜ちゃん料理コンクール
・第9回横浜の子どもが作る弁当コンクール

たくさんの応募
お待ちしています♪

応募方法等の詳細については、**平沼小 HP「食育コーナー」**や学校から配布された「夏休み作品募集」でご確認ください。

食育の取組

★2年生・5組 「旬の野菜を食べよう」【7月】
　旬の野菜を食べると体の中でどんなよい働きがあるかを知り、旬の野菜を進んで食べるためのめあてを決め、実践しました。
<旬の野菜の特徴>
・たくさんとれる。・おいしい。・栄養がある。



夏のトマトに含まれるビタミンの量は冬のトマトの約2倍です!

最近は一年中食べることができる野菜。旬の時期を考えながら野菜カードを分類しました。

★2年生・5組とうもろこしの皮むき【7月4日】

ひげ(めしべ)と実がつながっている。

　皮をむいていくと、甘い匂いとともに、とうもろこしの実が見えてきました。

★1年生・5組えだまめのさやとり【7月7日】

実の数はさやによって違う。

　葉っぱの大きさや根の様子なども観察して、さやとりをしました。