

# ぱくぱく



れいわにねんしちがつさんじゅうにち  
令和2年7月30日

## いんふおめーしょん インフォメーション

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 夏休み号



いちねんせい しょうがっこう はじ きゅうしょく に ろくねんせい よんかげつ きゅうしょく  
1年生は小学校での初めての給食、2～6年生は4ヶ月ぶりの給食でした。どのク  
スもよく食べていて、残食が少なかったです。8月も安心・安全・美味しい給食を作っ  
ていきます。

さて、8月は1年で一番暑い季節になります。みなさんが楽しみにしている夏休みですが、  
夏ばてを起こしてしまったりは楽しめなくなってしまうかもしれません。暑さに負けない食生活を心がけ  
て元気に過ごしましょう。

たの  
楽しい  
なつ  
やす  
夏休み



### なつ やす じゅう よう 夏休みこそ重要!!

### たい せつ えい よう 大切にしてほしい 栄養バランス

む あつ 暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、  
かたよ 偏った食事になってしまうことがあります。夏を元  
き 気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取  
り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事  
を心がけましょう。



げん き  
元気に  
すごそう

### なつ げん き 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

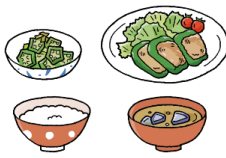
すいぶんほきゅう  
こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前まえに少しずつ

こまめに飲みましょう。

えいよう しょうじ  
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 じるもの  
主食、主菜、副菜、汁物を、

バランスよく食べましょう。

あたた た もの  
温かい食べ物をとろう



つめ 冷たいものばかりではなく、

あたた 温かいものもとりましょう。

すいみん  
しっかり睡眠をとろう



すいみん たいりょく かいふく こうかてき よ  
睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし

をしなないで十分な睡眠をとりましょう。

かる うんどう にゅうよく あせ  
軽い運動や入浴で汗をかこう



たいおんちようせつ おこな  
体温調節をスムーズに行うためにも、

あせ しょうず  
汗を上手にかけるようにしましょう。



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。

## ○はま菜ちゃん料理コンクール

横浜で収穫される野菜の代表格の「ピーマン」を使って学校給食のメニューを考えよう！

市内で作られているほかの野菜もどんどん使おう！

提出期間：8月1日(土)～9月3日(木) 提出期間に注意してね。

※今年度は個人応募になります。

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「はま菜ちゃん料理コンクール」を検索してね。



## ○インスタントラーメンレシピコンクール

誰に食べてもらいたいかを考える、自分の好きな食材を使ってみるなど、アイディアいっぱいのインスタントラーメンを使ったレシピを募集しています。

応募資格：4・5・6年生

応募期間：9月1日(火)～9月30日(水) ※個人応募になります。

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「インスタントラーメン ナビ」を検索してね。



## ○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。

提出期限：9月4日(金)までに 担任または栄養士に提出

※学校経由での応募になります。

詳しくは学校ホームページ「給食室からのお知らせ」に掲載しているポスターを確認してね。



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/>

