



ぱくぱくだより

令和7年7月 城東小学校

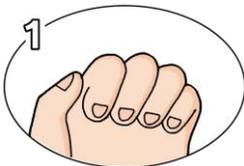


きょうしゆくちよくひょう
給食目標

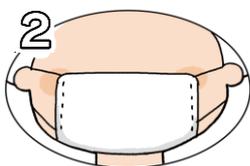
えいせい^きに気をつけて食事^{しょくじ}をしよう

夏は、細菌やウイルスが早く増えて、食べものがいたみやすい季節です。そのため、おなかが痛くなったりする“食中毒”を起こさないよう注意が必要です。また、暑さに負けずに元気に過ごすためには、3度の食事と水分補給を続けることも大切です。学校でも、夏休み中も、食事のとり方に気をつけて、元気にすごしましょう！

えいせいのポイント



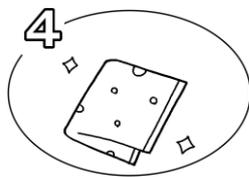
1 つめはきっておく



2 マスクは鼻までおおう



3 せっけんでしっかり手洗い



4 せいけつなハンカチでふく

給食に入らないように
気をつけよう！
髪の毛 つば ほこり

家庭でも食中毒予防



なつやすみの食事のポイント

3度の食事はしっかりと

朝ごはんを食べるためには
はやね・はやおきがだいじ！



朝ごはんも
忘れず食べよう！

野菜やくだもの
も食べよう！



とっても大切！水分ほきゅう



- ◆ふだんは、お茶や水をもう。
- ◆汗を多くかく時は
スポーツドリンクをもう。



今月の食育の献立

毎月19日は、「食育の日」として、愛知県や犬山市でとれた食材を多く使用した献立が登場します。

○とりにくのてん茶揚げ……てん茶とは抹茶にする前のお茶です。お茶の葉を食べると、飲んだ時とは異なる栄養をとることができます。

○あかもくつみれ汁……あかもくはかいそうの仲間で愛知県産のセントレア空港の近くの海でとれます。つみれに入っているれんこんも愛知県産です。うになっています。