



おうちのひとと
いっしょによう！

食育だより 夏休み号

令和7年7月
田沢小学校

来週から夏休みが始まります。長い休みに入ると、つい夜遅くまで起きていたり、朝寝坊して朝ごはんを食べなかったりしがちです。一度生活リズムが崩れると、直すのは大変ですので、休み中も学校のある日と同じ時刻に起き、朝ごはんを食べる生活を送りましょう。

な・つ・や・す・み け・ん・こ・う・に

① な 肉の<u>生</u>焼けに注意。 中までしっかり火を 通しましょう。	② つ <u>冷</u>たいものの食べ すぎ、飲みすぎに 注意しましょう。	③ や <u>野</u>菜は体の調子を 整えます、毎食必 ず食べましょう。	④ す <u>好</u>き嫌いを克服！ 夏休み中にチャレンジ してみましょう。	⑤ み <u>ミ</u>ルク（牛乳）や 乳製品を、毎日と りましょう。
⑥ け <u>計</u>画を立てて1日 を有意義に過ごし ましょう。おやつ は時間と量を決め て。	⑦ ん <u>う</u>んちの形やおし っこの色は、自分 の体の状態を知ら せる『お便り』で す。	⑧ こ <u>こ</u>まめな水分補給 で熱中症を防ぎま しょう。ふだんは 水か麦茶を。	⑨ う <u>海</u>の幸、魚や海藻 には体によい働き をする栄養がたく さんあります。	⑩ に <u>日</u>本の伝統食、豆 腐、納豆、みそな ど大豆製品、発 酵食品を活用しま しょう。

夏休み！家族のために食事を作ってみよう

- ① 家族の好みをチェックして、朝・昼・夜のうち、どのごはんを作るのかを決める。
- ② 献立を考える。材料や分量、作り方を調べる。
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない食材を買う。
食べきれぬ量を買ひ、食品ロスを防ごう！
- ④ 作る順番を考えて調理する。衛生と安全に注意しよう。
- ⑤ おいしそうに盛り付ける。みんなそろって「いただきます」
- ⑥ 後片付けをし、計画通りにできたか振り返りをしよう。



「家族で楽しむ 料理の日」にも ちょうせんしましょう！

保護者の皆様

給食アンケートのお願い

田沢小学校 食育給食部

田沢小学校創立150周年記念式典に向けて、給食でも特別な献立で盛り上げたく、現在の子どもの好きな給食メニューと、50年前の給食の再現メニューを計画しています。

お手数ですが、ご家庭でタブレットやスマートフォンからQRコードを読み込み、お子さんに聞き取りながら一緒に回答をお願いします（お子さん一人につき1回）。お子さんが1人で入力できる場合は、お子さんにまかせても構いません。

また、7月の給食だよりに掲載した50年前の給食アンケートもまだまだ募集中です。もしお知り合いに当時田沢小学校に通っていた方がいらっしゃいましたら、QRコードを紹介していただけると大変助かります。

ご協力よろしくお願いいたします。

しめきり 8月31日（日）



<https://forms.gle/WguDKUDpdSQHPiuv6>

すきなきゅうしょくアンケート



<https://forms.gle/RoDALiiaKA5jbUnG9>

50年前の給食アンケート

担当：田沢小学校 栄養教諭 丸田雪江
025-763-2018