

給食たより

令和6年7月1日
文京区立昭和小学校

7月号

7月の目標

好き嫌いをしないで食べましょう。

どうして苦手なんだろう？

- 味が苦手
- 匂いが苦手
- 食感が苦手
- 色が苦手
- いやな経験がある など

食べられるようになるための工夫

好きな食べ物と一緒に食べる。



カレーやまぜごはんがオススメです。

自分で料理をつくってみる。



違う料理にして食べてみる。



誰かと一緒に楽しく食べる。



いろいろな食べ物を食べると、体も、心も、味を感じる力も成長します。まずは一口、食べてみましょう。自分自身の体のためにも、残さず食べられるといいですね。

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気を付けましょう。

子供は、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間が経つと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。

特に糖分の多い炭酸や乳酸菌、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いため注意が必要です。

ペットボトル飲料は、開けたらなるべく冷蔵庫にしまい、早めに飲み切りましょう。

