



だより

令和8年度 Vol.2

鴻巣市立吹上小学校

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。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。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



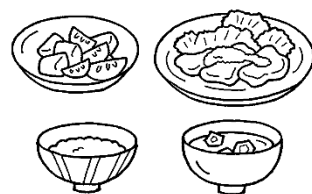
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう



冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。

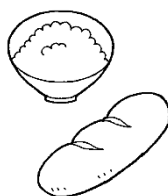
副菜

主菜

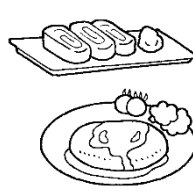
主食

汁物

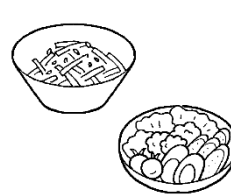
おもにエネルギーのもとになる



おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子をととのえるもとになる



ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。

夏休みに親子でつくってみませんか



家族の好みを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立や、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。



2年生がとうもろこしの皮むきをしました

7月9日(木)にとうもろこしの皮むきを2年生のみなさんが手伝ってくれました。吹上小の約600人全員分の「ゆでとうもろこし」を作るには、205本のとうもろこしが必要です。とうもろこしの皮はしっかりとたく、ひげもついているので1本ずつ丁寧に、かつ力を込めて皮をむき、最後には一番強い力で芯を折らないといけません。1つ1つ真剣な表情で皮むきをしてっていました。

全校分で205本のとうもろこし



学校ホームページにはカラーで掲載しています。
2学期の給食は、9月4日(金)より始まります!