

いただきます。



# 食育つうしん 7月

2026年 金沢市立中央小学校

ぐちそうさま。



梅雨が明けると、本格的な夏が始まります。夏の暑さに負けないように、朝・昼・夕の3食をしっかり食べましょう。今月は夏を元気に過ごすため食生活のポイントを紹介します。

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

なつ しょくせいかつ かんが  
夏の食生活について考えよう！

## なつやすみ、けんこうに！

な



なまもの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火をとおしましょう。

つ



つめたいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。

や



野菜はからだの調子を整えます。毎食必ず食べましょう。

す



すききらいがなくなるように、夏休みにチャレンジしてみよう。

み



ミルク(牛乳)やチーズなども毎日食べましょう。

け



おやつ(ひな)を立てて、時間と量を決めて食べましょう。

ん



うんちの形やおしっこのは色はじぶんのからだの状態を知らせるお便りです。

こ



こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。

う



海の幸、魚やかいそうには、からだによいはたらきをする栄養がたくさんあります。

に



日本の伝統食、大豆製品、発酵食品を食べましょう。



| 給食委員会 | 6/15      | 6/16      | 6/17      | 6/18      | 6/19      |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 6-1   | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い |
| 6-2   | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い |
| 6-3   | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い |
| 5-1   | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い |
| 5-2   | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い |
| 5-3   | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い |
| 4-1   | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い |
| 4-2   | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い |
| 4-3   | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い |
| 3-1   | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い |
| 3-2   | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い |
| 2-1   | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い |
| 2-2   | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い |
| 2-3   | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い |
| 1-1   | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い |
| 1-2   | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い |
| 1-3   | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い |
| 合計    | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い | 残っていた量が多い |

6月に給食委員会の児童と一緒に残菜調べをしました。

### ●マークの見かた

残っていた量によってマークの色が違います。

0～500g ●●●●●

501g～1kg ●●●●●

1kgより多い ●●●●●



今回の残菜調べでは、野菜のおかずの残菜が多く見られました。給食ではみなさんの体が元気に成長できるよう、色々な野菜が登場します。「苦手だな」と思う野菜も、まずは「ひと口だけ」挑戦してみませんか？

ひと口食べてみることで新しいおいしさに気づくかもしれません。少しずつ食べられる野菜の仲間を増やしていけるといいですね。

