



給食だより



令和8年度

さいたま市立島小学校

お子さんと一緒にご覧ください

だんだんと日差しが強く、気温も湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気にすごしましょう！

暑さに負けない！ 夏休みの過ごし方



夏休みは、生活リズムも不規則になり体調管理が難しいです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごすためには、どんなことに気を付けたら良いでしょうか。



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。



栄養バランスのよい食事をとろう

主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく食べましょう。



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くなって食欲が低下します。

夏野菜を食べよう

夏野菜には、暑い時期に必要な栄養素が豊富に含まれています。



辛い物を取り入れてみよう

辛い物は血流をよくする働きがあります。



ごはんをしっかり食べよう

体にとってのエネルギー源です。足りないと体がだるかったり、夏バテ状態になってしまいます。



島小の給食タイム♪



開校記念日お祝い給食

甘辛から揚げ

クリーム大福



赤飯

お祝い汁

50周年の5のポーズで！



世界の料理：アメリカ



コーンサラダ

ホットドック

チキンヌードルスープ

スープがいつもと違う！
外国の味がする！



季節の果物：メロン



レッドメロン(茨城県産)

タンメン

ピリ辛きゅうり

約80個のメロンを調理員さんが丁寧に切ってくださいました。



ようこそ給食室へ

新じゃがいもを展示しました！



このじゃがいも
おいそうだね！



たくさん種類がある！



今月のほっとひとこと

もうすぐ夏休みですね。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！夏休みにしかできないような色々な事にチャレンジして、楽しい思い出をたくさんつくってくださいね！

