

# 給食たより

令和8年6月30日  
文京区立昭和小学校

## 7月号

がつ もくひょう  
7月の目標

す きら た  
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。



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。

誰かと一緒に楽しく食べる。



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言われています。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たつと、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飲料、果実飲料は、細菌の栄養になる成分が多いので注意が必要です。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。

