

給食だより 7月



もうすぐ夏休み☆
はやね・はやおき・あさご
はん、家族そろって食事
をして元気に過ごしてね。

秦野市立広畑小学校

6月の食育月間では、毎日給食の時間に「ボンチーヌのうた」を流しました。「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さや家族みんなで食事をする「共食」をしようと歌われています。子どもたちも毎日聞いて覚えたと思うので、ご家庭でも話題にしていただければ幸いです。夏休み中も生活リズムを整え、「元気なはだのっこ」でいてほしいと思います。夏休み明け、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしております。



しっかりとろう 睡眠

小学生は 9~12 時間
中学生は 8~10 時間

©少年写真新聞社2025

睡眠は、体を休め、体や脳の成長を助ける大切な時間です。夏休みは生活リズムが乱れがちですが、早起き早寝を心がけ、睡眠時間を確保することが大切です。

たとえば、朝7時に起きて、夜9時に寝る生活をする
と10時間ねることができるチーヌ。夏休み中、何時に起きて、
何時に寝るとよいか一人ひとり考えよう☆



食事を買うときも、バランスよく!

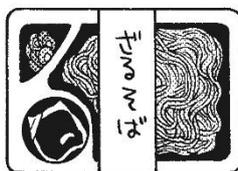
食事を買う時は、好きなものだけではなく、組み合わせを考えてみましょう。主食（おにぎりやパン、めん類など）、主菜（サラダチキンなど）、副菜（サラダなど）がそろるように組み合わせると、バランスのよい食事になります。



主菜



副菜



主食

