

# 給食だより 7月号

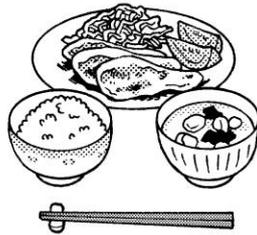
令和7年 6月 30日  
目黒区立東山小学校  
校長 村尾 勝利  
学校栄養職員 大嶋 美樹子

これから夏本番に向けて、気温の高い日が増えていきます。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給をしっかりと毎日のお食事をきちんと食べることが大切です。

## 暑さに負けない体づくりを！

### 1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



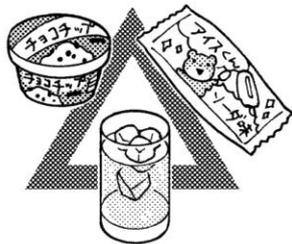
### こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。



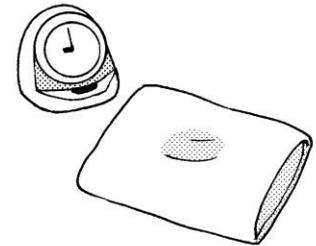
### 冷たいものをとり過ぎない

冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



### 十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



## 6年生マナー給食を実施しました

6月23日(月)～27日(金)の5日間、6年生のマナー給食を行いました。洋食のコース料理を用意して、食事を楽しんでいただくためのテーブルマナーを学びました。



事前に洋食のカトラリーの使い方や食べ方、ふるまい方などを学習し、クラスごとに給食時間に実践しました。日常とは違う「東山レストラン」の空間で、おもてなしを受けながらの食事では緊張をした様子が見られましたが、全クラスともに和やかな楽しい雰囲気でも美味しくいただけました。

また、通常の給食を作りながら、マナー給食調理にも励んでくださった給食調理員の方々が、当日はシェフとして児童に直接給仕をしてくださっている様子に、「美味しかったです」「ありがとうございました」と、感謝の言葉を言っている6年生の姿が印象的でした。

