

保健給食部通信

～1学期 7月号～

島原市第四小学校育友会
保健給食部
部長 宮崎みどり

みなさん、こんにちは。保健給食部です。

1学期も残すところあとわずか。今学期は7月31日が終業式でちょっと夏休みが短くなりますが
元気な子供たちにとっては待ちに待った夏休みが目の前です♪

コロナ感染を予防しながら楽しい夏休みにしてあげたいですね(^_^)

遅くなりましたが、今年度の保健給食部のメンバーを紹介いたします。

- ♥平坂 幸さん(1-2)
- ♥大平 篤枝さん(2-2)
- ♥森本 真美さん(5-1)
- ♥吉田 淳一さん(2-1)
- ♥井上 景子さん(4-1)
- ♥林田 由久子さん(6-1)

一年間よろしくお祈りします！

これから暑い毎日がやってきます。コロナ感染予防のマスクでさらに暑くなります。こまめに水分補給を心がけましょう！まとめて飲むのではなく側に水分を置いておいてこまめに飲むのがいいそうです。飲むものは冷たすぎず、甘すぎず、できたら麦茶をおすすめします♪

夏休みは生活のリズムが崩れやすいので、それぞれの家庭のルールを決め、規則正しい生活を送って
もらいたいと思います。

暑い夏にさっぱり一品をご紹介します！



たばごうだよ。
おいしいよ！

トマトの甘酢漬け

【材料】

トマト2～3個

甘酢

酢 大さじ4

砂糖 大さじ2

塩 小さじ 1/2

【作り方】

- ① 甘酢の材料をまぜ、レンジ500wで1分チンします。
- ② トマトは一口大に切って甘酢に漬けます。
- ③ あとは冷蔵庫に入れて冷た～くして頂きます！

★今年度、保健給食部では、ご家庭で作られている「アイデア料理」や「我が子が大好きなメニュー」などを募集し、それぞれのご家庭に紹介できないかと考えています。

レシピ、おすすめポイント、写真、絵などによる情報を募集いたします。

夏休み中にまとめて頂き、夏休み明けに、担任の先生に届けてください。

よろしくお願いします。

我が家のレシビ大募集

スタミナ料理やさっぱり料理、
うちの子大好きメニューなどの

保健給食部

料理名

材料名	分量	人分	作り方

おすすめポイント

できあがりの絵・写真

9月11日までに
担任の先生へ出してね♡

保護者名
(児童名)