



令和8年度品川区立中延小学校

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。
※栄養価は、中学年を1として、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。

・・・7月9日は給食の時間に
読み聞かせがあります。お楽しみに！

や しょく（夜食）や おやつは、食（た）べる時間（じかん） ・内容（りよう）・量（りょう）を考えよう	 朝（あ）・昼（ひる）・夜（よる）の食（しょく）以外（い）に、何（なん）か 軽（か）く・昼（ひる）・夕（ゆふ）の食（しょく）事（こと）以外（い）に何（なん）か食（た）べると きには、だらだら食（た）べたり飲（の）んだりせず、 時間（じかん）と量（りょう）を決（き）めましよう。
す す（進）んで お手伝（てつだ）いをしよう	 食（しょく）事（じ）の準備（じゅんび）や片付け（かたづけ）、簡単な調理（ちようり）など、 おうちの人（ひと）と相談（さうだん）してできること（こと）に挑戦（ちようせん） ましよう。
み みんなで一緒に（いっしょに）食（た）べる 機会（きかい）をつくろう	 家族（かぞく）や仲間（ななか）と一緒に（いっしょに）、食（しょく）事を（じ）楽しみ（たの）みながら 食（しょく）事（じ）をする機会（きかい）をつくりましよう。
に ゆう（乳）製品（せいひん）や 小魚（こぎょ）などでカルシウム をとろう	 脂肪（じやうあぶ）のない無脂肪（むじやうあぶ）体（たい）質（しつ）は、カルシウム（カルシウム）が 不足（ふそく）しやすいです。牛乳（ぎゅうにゅう）を毎日（まいにち）飲（の）むほか、 カルシウム（カルシウム）を多く含む食料（しょくりょう）を積極（きふく）的にとりましよう。

! い いちゅう 以上のことを心がけ、こころ 健康に気をつけて、けん こう “すてきな夏休みに” き してください！ なつ やす

