



太田でとれる野菜を食べよう!

今月、南小学校へ納品して下さる農家の方です。

★たまねぎ	田部井 浩勝さん	(高林南町)
★じゃがいも	飯塚 豊吉さん	(高林東町)
	田部井 浩勝さん	(高林南町)
★えだまめ	阿部 千枝子さん	(宝泉地区脇屋町)
★なす	青田 国雄さん	(内ヶ島町)

だんだんと暑さがきびしくなってきました。
夏一番もうすぐですね。暑さに負けないで、夏を楽しく過ごす
ためにも、生活のリズムをくずさないようにしましょう。

1. 早ね、早おき、朝ごはん!

2. つめたいものの食べすぎに注意しよう

3. たんぱく質をとろう

4. しっかり水分をとろう (水かお茶)

5. 色のこい野菜をすすんで食べよう

6. 牛乳を忘れずにのもう



暑いときは「そうめん」などのあ
っさりしたものを食べるものが多
くなります。肉や魚、卵、豆腐など、
たんぱく質を多く含む食品もし
っかりとりましょう。

夏の食事は簡単にすませてし
まいがちです。夏バテを予防する
ために、野菜をたくさん食べて必
要なビタミンをたくさんとりま
しょう。夏の野菜は体を冷やす効
果もあります。



「親と子の食育セミナー」参加者募集のお知らせ

今年も夏休みに「親と子の食育セミナー」が行われます。親子による調理実習、そして栄養士による食に関する指導があります。一緒に、楽しく食について学びましょう。ぜひご応募ください。

- 日 時 : 平成25年8月9日(金) 9:00~15:30
- 会 場 : 九合行政センター (太田市飯塚町591-1 TEL 0276-45-6978)
- 対 象 : 太田市内の小学生とその保護者 ※ベビーカーでの参加は、ご遠慮ください。
- 調理実習 : ピザ ころころサラダ フルーツポンチ
- 定 員 : 15組(応募多数の場合は、初参加者を優先し、その後抽選とし、結果は後日連絡致します。)
- 参加費 : 1人400円(親子で800円) ※保険代を含む
- 申 込 み : 下記申込書にて、郵送、FAX、メールのいずれかで7月8日(月)までに申し込んでください。



「親と子の食育セミナー」参加申込書

太田市教育委員会健康教育課 学校給食係 宛

〒370-0495 太田市粕川町 520 番地

TEL 0276-20-7086

FAX 0276-52-6051

e-mail 042200@mx.city.ota.gunma.jp



子ども	氏名		性別	
	学校名		学年	
保護者(参加者)				
	氏名			
住所		Tel	自宅	
			携帯	