

きゅうしょくだより 7月

梅雨明けのたよりもそろそろ届く頃ですね。梅雨が明ければ、いよいよ夏の到来です。楽しい夏休みももうすぐですね。暑くなると食欲がなくなったり、疲れがとれにくくなったりします。夏の暑さに負けないように、栄養バランスを考えた食事を、時間を決めて食べましょう。

夏を元気に過ごしましょう

夏は、暑さで体力や食欲が低下したり、汗をたくさんかいたりするため、体から水分や必要なミネラルなどが失われがちです。食欲がないからといって食べやすいめん類だけ食べたり、冷たいものばかり食べたりしていると栄養が偏り、夏バテの原因になります。毎日元気に過ごすために、食生活に気をつけて過ごしましょう。

1日3食、きちんと食べましょう



休みに入ると、よく朝食と昼食がいっしょになる人がいます。成長期のみなさんは、1日に必要な栄養を朝・昼・夕の3食でむらなくしっかりとるようにしましょう。

野菜や果物、乳製品を食べましょう



給食がない休みの期間中は、特に野菜、果物、乳製品が不足しがちです。野菜を必ず食べ、果物や乳製品もとるようにしましょう。

こまめに水分補給をしましょう



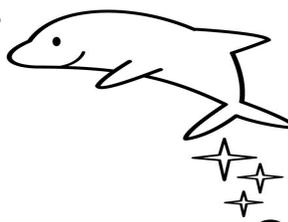
汗をたくさんかく夏は、水分補給がかかせません。この時期に心配される熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。

おやつは時間と量をきめて食べましょう



おやつをたくさん食べ過ぎると、食事の時間になってもおなかがすかず、食事をおいしく食べられません。また、おやつをいつまでもだらだら食べていると、虫歯がでやすくなります。おやつは時間と量をきめて食べましょう。

<7月の給食の目標>



- 衛生に気をつけよう。
- 夏負けしない体をつくろう。

交流給食を実施します

食事の雰囲気に変化を持たせ、異学年で会食することにより、食事の楽しさや喜びを味わわせ、思いやりの心を育てることを目的として、今年度も交流給食を行います。今年度は、7月、11月、2月に実施する予定です。今回は、7月3日(火)に第1回目を行います。

兄弟学級で交流します。

・1年生と5年生 ・2年生と4年生 ・3年生と6年生

交流給食の日には、決まった人数の児童が兄弟学級に移動して給食を食べます。仲良く交流できるように、楽しみにしててください。

食中毒を予防しましょう

気温が上がるこれからの時期は食中毒に気をつけなければなりません。食中毒を防ぐ基本は、食中毒の原因となる細菌やウイルスを「付けない」「増やさない」「やっつける」ことです。次のことに気をつけて、食中毒を予防しましょう。

手洗いをしっかり!



「食事の前」「外出後」「調理前」などは、きちんと手を洗いましょう。

冷蔵庫の過信は禁物

① 冷蔵庫の詰めすぎに注意しましょう。

② 熱いものは冷ましてから入れましょう。

③ 週に一度は点検するようにしましょう。

加熱はしっかり!

① 食べ物はよく加熱して、調理後はなるべく早く食べましょう。

② 焼き肉の時、ごはんを食べるはしで生肉をとって焼かないようにしましょう。必ずトングや別のはしを用意し、十分に加熱して食べましょう。

給食の放射性物質の検査結果についてお知らせいたします。

6月に行われた、給食の放射性物質結果をお知らせいたします。

給食食材検査日		検査結果	
		ヨウ素131	セシウム134・137の合計
6月12日	給食1食分	不検出	不検出
6月19日	給食1食分	不検出	不検出
6月26日	給食1食分	不検出	不検出

測定器: ベルトールドジャパン株式会社製ガンマ線スペクトロメーター(ドイツ製)

検出限界値: 10 ベクレル以下

- * なお、測定結果は郡山市のホームページで公開されております。
- * 7月3日(火)、10日(火)、17日(火)が桜小学校の給食の検査日です。

6月の給食で使用した 主な食材の産地をお知らせいたします

玉ねぎ(和歌山、佐賀)、生姜(高知)、にんにく(青森)、ねぎ(茨城、千葉)、もやし(福島県郡山市)、キャベツ(千葉、茨城)、大根(千葉)、ごぼう(青森)、セロリ(長野) なす(茨城)、人参(千葉)、ほうれん草(栃木)、小松菜(栃木) ピーマン(茨城)、ミニトマト(愛知、熊本)、きぬさや(茨城)、パセリ(千葉)、かぼちゃ(茨城)、じゃがいも(長崎、茨城) えのき茸(新潟)、舞茸(新潟) エリンギ(長野)、アンデスメロン(茨城)、さくらんぼ(山形)、冷凍コーン(北海道)、冷凍さやいんげん(北海道)、冷凍グリーンピース(アメリカ)、大豆(青森)、鶏卵(栃木)、豚肉(群馬、栃木、山形、宮城)、鶏肉(岩手、宮城、青森)、無添加ベーコン(岩手)、するめ(北海道)、いか(青森)、むきえび(インド)、かえり煮干し(瀬戸内)、わかめ(徳島)、ひじき(長崎)、ヨーグルト(岡山、愛知)、生クリーム(北海道)、調理用牛乳(山形)、牛乳(福島)、納豆(福島県郡山市平成22年度産)

忙しい朝、毎日いろいろな料理を作るのは大変です。そんなときは納豆、つくだ煮、チーズ、冷凍野菜などを上手に活用しましょう。また野菜やチーズ入りのオムレツ、具だくさんのみそ汁、スープなどで栄養たっぷりのおかずになります。よく「朝のくだものは金」といわれます。ぶどうやもも、ソルダムやバナナなど季節のくだものをつかえるだけでさらに充実した朝ごはんになります。朝から元気に活動するために、脳と体の目覚ましになる朝ごはんを毎日しっかり食べるようにしましょう。

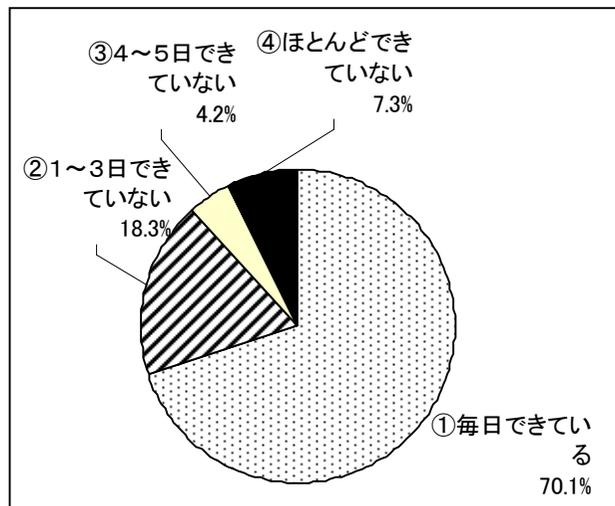
もうすぐ夏休みになり、生活のリズムが崩れやすくなります。健康なからだづくりのためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけましょう。

早寝・早起き・朝ごはん調査を実施しました



6月18日～24日の1週間に「早寝・早起き・朝ごはん」の調査を行いましたので、結果をお知らせいたします。

早寝・早起き調査



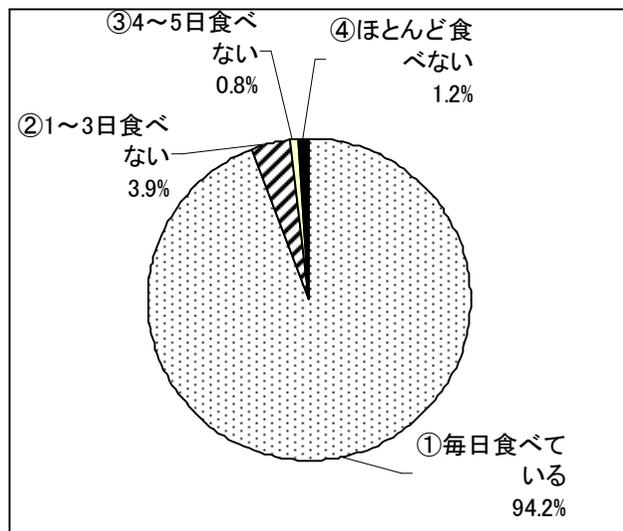
今回の調査では、「早寝・早起き」の時間を各学年が設定しましたのでご了承ください。

結果をみると、「毎日できている」は70.1%と昨年の結果(71.1%)より減りました。「ほとんどできている」は7.3%と昨年度の結果(2.0%)より増えました。学年別にみると「ほとんどできている」の割合が1年から6年まで少しずつたのが気になる結果でした。

これから、気温の高い日が多くなり、夜、寝苦しくなります。心身ともに成長が著しい時期ですので、なにより深い睡眠が大切です。睡眠が少ないと「疲れがとれない」「ストレスがたまる」「物事に集中できない」などの弊害がおこります。心身の健康のためにも十分な睡眠を確保するようにしましょう。

朝ごはん調査

～朝ごはんは食べましたか?～



結果をみると「毎日食べている」は94.2%(23年6月93.6%、22年6月93.0%)、「1～3日食べない」は3.9%(23年6月5.9%、22年6月6.5%)、「4～5日食べない」は0.8%(23年6月0.3%、22年6月0.3%)、「ほとんど食べない」は1.2%(23年6月0.2%、22年6月0.2%)でした。「毎日食べている」割合は増え、「1～3日食べない」は減りましたが、「4～5日食べない」、「ほとんど食べない」の割合が平成23年、22年よりも増えてきていることが心配される結果です。学年別にみると「毎日食べている」は1年生90.8%、2年生96.7%、3年生95.9%、4年生96.2%、5年生95.9%、6年生90.8%でした。

朝食を食べない理由で多かったのは「食べる時間がない」「食欲がない」でした。また、「いつも食べない」「用意されない」「太りたくない」「体調不良のため」という少数回答もありました。

これらの結果から、朝食の欠食が習慣化しないための指導を引き続きおこなっていきます。