

平成25年

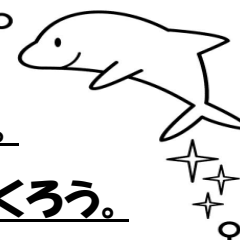
きゅうしょくだより 7月

家庭配布用

桜小学校

<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。



梅雨明けのたよりもそろそろ届く頃ですね。梅雨が明けると、いよいよ夏がやってきます。楽しい夏休みももう少しですね。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。

夏の食事 ～こんなことに気をつけましょう～

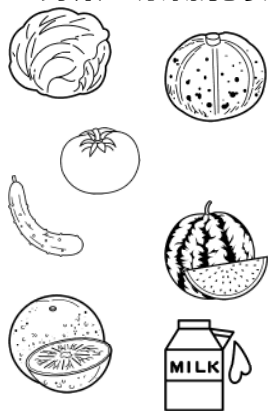
夏は、暑さで体力や食欲が低下したり、汗をたくさんかいたりするため、体から水分や必要なミネラルなどが失われがちです。食欲がないからといって食べやすいメニューだけ食べたり、冷たいものばかり食べたりしていると栄養が偏り、夏バテの原因になります。毎日元気に過ごすために、食生活に気をつけて過ごしましょう。

1日3食、きちんと食べましょう



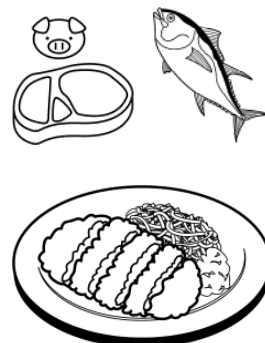
休みに入ると、よく朝食と昼食がいっしょになる人がいます。成長期のみなさんは、1日に必要な栄養を朝・昼・夕の3食でむらなくしっかりとるようにしましょう。

野菜や果物、乳製品を食べましょう



休みの期間中は、特に野菜、果物、乳製品が不足しがちです。夏の太陽を浴びて育った夏野菜は無機質（ミネラル）がいっぱいです。野菜を必ず食べ、果物や乳製品もとるようにしましょう。

主菜のおかずをしっかりと食べましょう



暑いからといって、のどごしのよいメンやサラダばかり食べていると、栄養のバランスが崩れてしまいます。肉や魚などの主菜のおかずは、油で揚げたり、香辛料をきかせたりして上手に取り入れましょう。

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。この時季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とても大切です。こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。

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、むし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。

食中毒に気をつけましょう



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行い、生ものは避け、中までよく火を通してから食べましょう。冷蔵庫を過信せず、できた料理はなるべく早く食べきりましょう。

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

人参（千葉）、ほうれん草（群馬）、小松菜（茨城）、アスパラガス（福島県会津）、にら（栃木）、グリーンピース（栃木）、さやいんげん（高知、千葉）、さやえんどう（岩手）ピーマン（茨城）、ミニトマト（熊本）、パセリ（千葉）、かぼちゃ（茨城、群馬）、空豆（茨城）、玉ねぎ（佐賀）、生姜（高知）、にんにく（青森）、ねぎ（茨城）、もやし（福島県郡山市）、キャベツ（千葉、神奈川、岩手、茨城）、大根（青森）、ごぼう（青森）、セロリ（長野）なす（茨城）、じゃがいも（長崎、鹿児島、茨城）、ミニじゃがいも（長崎）、しめじ（宮城）、えのき茸（新潟）、エリンギ（長野）、アンデスメロン（茨城）、さくらんぼ（山形）、サマーオレンジ（神奈川）、冷凍コーン（北海道）、冷凍さやいんげん（北海道）、冷凍パプリカ（北海道）、冷凍大豆（北海道）、納豆（北海道）鶏卵（栃木）、豚肉（群馬、山形）、鶏肉（岩手、宮城、青森）、無添加ベーコン（秋田、岩手）、するめ（北海道）、いか（青森、チリ）、かえり煮干し（瀬戸内）、わかめ（三陸）、切り昆布（北海道）、ます（北海道）、かつお（千葉）、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）

2年生がグリーンピースを さやから取りだしてくれました

6月5日の給食は「グリーンピースごはん」でした。この給食に使用したグリーンピースは、前日の4日に2年生とけやき学級のみなさんがさやから取りだしたものです。

さやの中には豆が3個しかないものや、10個入っているものなどいろいろありましたが、みんな上手に取りだしてくれました。



みんな、真剣に
さやからグリーンピ
ースを取りだして
いました。



においやさわり
心地、豆の数など
を観察しながら、
豆を取りだしてい
ました。

自分たちが取りだしたグリーンピー
スの入った「グリーンピースごはん」は、
香りもよくおいしかったです。



3年生が空豆をさやから取りだしてくれました

6月13日の給食に「ゆで空豆」をだしました。この給食に使用した空豆は、前日の12日に3年生とけやき学級のみなさんがさやから取りだしたものです。

初めて空豆を見る児童もあり、さやの大きさや豆の大きさに驚いていました。また、空豆をさやから取り出した後に、さやのある野菜についても学習しました。「さやえんどう」や「さやいんげん」の筋とりなどを家でお手伝いしたいという感想の児童がいました。

また、13日の給食の時間には、「ゆで空豆」をうす皮ごと食べて「少し苦いけど、おいしい」、「3年生がむいてくれたので、おいしい。」という声を聞くことができました。



上手にさやから豆を取り出しています。



さやえんどう、さやいんげん、グリーンピー
ス、枝豆を見比べています。



ゆでて塩をまぶした「ゆで空豆」をみんなでおいしく
いただきました。