

# 食育だより

令和元年7月号

練馬区立関町北小学校  
校長 大野 泰弘  
栄養士 森田 麻衣子



「早寝早起き朝ごはん運動」  
シンボルマーク



## 夏本番！こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調をどとのえ、のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときには、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をほさむことが大切です。

**水分補給のポイント**

<b>いつ？</b> 朝起きた時、入浴の前 後など。それ以外にも、 少しずつこまめに 飲みましょう。	<b>何を？</b> 甘い飲み物ではなく、 水やお茶を。	<b>どれくらい？</b> 1日あたり1.2ℓが目安。 <b>1.2ℓ</b>	<b>運動などで大量に 汗をかいたら？</b> 汗によって減った体量の 7～8割程度の水分補給 に加え、塩分もとる必要 があります。 塩分濃度0.1～0.2%程 のスポーツ飲料など。
--	------------------------------------	---	---

### (7月の献立より)

- 2日(火)・・・『半夏生』にちなんだ献立  
梅雨の終わりを知らせる『半夏生』には、タコを食べる地域があります。そこで給食では、**たこめし**を出すことにしました。
- 3日(水)・・・オリパラメニュー  
今月のオリパラメニューは「ギリシャ」です。ムサカとは、なすやじゃがいもと一緒に調理したひき肉、ホワイトソースを順に重ねてオープンで焼いた、グラタンに似た料理です。給食では、少しアレンジしますが、なす入りのミートソースの上にホワイトソースを重ねてオープンで焼きます。
- 8日(月)・・・『七夕』にちなんだ献立  
オクラとそうめんを入れた七夕汁は、天の川をイメージして作ります。
- 11日(木)・・・1年生が皮むきしたとうもろこし！  
練馬区内で採れたとうもろこしの皮を、1年生がむいてくれます。それを蒸して、給食に出します。
- 17日(水)・・・「土用丑の日」にちなんだ献立  
土用丑の日は7月27日と夏休み中なので、さんまをかば焼きにして給食で出します。また、みそ汁に入れる「冬瓜(とうがん)」は、「冬」に「瓜」と書きますが、夏の野菜です。暑さに負けないような献立にしました。
- 18日(木)・・・「食育の日」にちなんだ給食  
毎月19日は「食育の日」です。今月は3年の相場先生の出身地である「神奈川県」で有名な「サンマラーメン」という、とろみのついたラーメンを出すことにしました。

### 給食費の残高確認をお忘れなく！

今月も引き落としの前日までに、給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高をご確認ください。ご協力をお願い致します。

7月の引き落とし日は、**4日(木)**です。よろしくお願いたします。

## 1年生がえだまめのさやとりをしました！

1年生が、6月17日(月)の1・2時間目に枝豆のさやとりを行いました。さやとりした枝豆は、給食室で調理して、「ゆで枝豆」としてその日の給食に出しました。当初の予定では、6月上旬にグリーンピースのさやむきを行う予定でしたが、胃腸炎による体調不良の児童が多かったため、中止としました。

ソラマメのさやむきと同様に、1年生の先生に「えだまめきょうだい(文・荻田澄子)」を読み聞かせてもらい、栄養士から「枝豆から大豆に変わること」や「大豆からすがたを変えた食べもの」について話をしてから作業に移りました。

さやをむく「さやむき」とは違って、枝豆のさやとりは、たくさんの量があり、枝からさやをとるのは大変だったと思いますが、みんなで協力して作業を行いました。1年生のみなさん、ありがとうございます。



葉もついているものから  
さやとりしました！



## 給食試食会へのご参加、ありがとうございました！

5年生が下田移動教室に行っている間の6月21日(金)に、給食試食会を行いました。1年生の保護者の方と転入児童の保護者の方を対象として実施し、今年は22名の方が参加してくださいました。ありがとうございました。

当日は、給食ができるまでの過程や、子どもたちの給食の様子を写真でご覧いただきながら説明いたしました。また、関係健康相談所の岡栄養士にもご来校いただき、年に4回発行される「練馬の家族の健康を応援します」のリーフレットについて、1日の食事バランスについて等のお話もしていただきました。

### 試食後にご協力いただいたアンケートの一部をご紹介します。

・苦手な食材も給食では喜んで食べているようなので、今日は楽しみにしていました。味付けは、割としっかりめだと感じましたが、子どもは食べやすく良いと思います。

・給食を作ってくださっている流れ・注意している点など、よくわかりました。いwashも骨もとてもやわらかく、子どもにも食べやすいし、おいしかったです。

・食器が磁器のようで、「割ってしまった！」という喪失感をしっかり感じとる事で、「物を大事にする」「ふざけないでキチンと食べる」という心を育てることが出来て良いことだなと思いました。

・郷土料理やオリンピックにちなんだ外国の料理、行事の料理等で、子どもたちの食に対する興味や普段食べないものにも挑戦する気持ちも育てる工夫がたくさんで、ありがたいと思いました。

ほかにも、たくさんのご感想やご意見をいただきました。ありがとうございました。これからも調理員と共に安全で、安心していただけるおいしい給食を提供してまいります。



- 《献立》
- 五分つき米入りごはん
  - いわしの梅菜
  - にらたま汁
  - ごまあえ
  - 牛乳