



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

# いただきます

アクセスはこちら

～給食だより 7月号～

←ホームページにて毎日の給食を紹介しています。

蒸し暑い日が続く中、いよいよ夏本番を迎えようとしています。これからの時期、暑いからとクーラーの効いた部屋でのんびりしていたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。暑い時期は、食欲もなくなりやすく、食べないことでエネルギー不足にもなってしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとって、元気いっぱいにご過ごしてもらいたいと思います。

## 夏を元気に過ごすには

### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★休みの日でも朝早く起きて、しっかり食事をとることで規則正しい生活を送りましょう。

### カルシウムを意識してとる



★給食のない日はカルシウムが不足しがちです。1杯の牛乳や小魚など、カルシウムを意識的にとりましょう。

### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

#### ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



#### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



### こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。甘い飲み物はひかえめに。

### ～6月の食育～

## \*「おはしチャレンジ」がありました！ 6月17日～19日



6月の給食目標は「おはしをたたくつかおう」でした。給食では、「おはしチャレンジメニュー」を設定し、給食を食べながら、チャレンジカードを使って、「はさむ」「切り分ける」「くるむ」「つまむ」…などといった、おはしの色々な使い方を練習できるようにしました。

給食委員会がおはしの使い方の動画を作成したり、廊下には、自由に練習できるチャレンジコーナーを設置して、楽しみながらおはしの練習ができるようにしました。「〇秒で豆つかみできた！」など、子供たちが意欲的に取り組む様子が見られてとても良かったです。

「箸」は、大切につないでいきたい日本の文化の一つです。正しく持つと、さまざまな使い方ができるだけでなく、美しい姿で食事をする事ができます。ご家庭でもぜひ、この機会におはしの持ち方・使い方について確認してみてください。



## ☆ランチルーム給食を実施しました！

1学期は、4～6年生が「ランチルーム給食」を実施しました。

4階の見晴らしの良いランチルームで、いつもと違う雰囲気での会食を楽しみました。ランチルームを使用しているクラスを対象に、栄養士による食のお話をしました。4年生には「おはしのもち方・使い方」、5、6年生には「骨とカルシウム」の話をしました。今後も、ランチルーム給食を通して、みんなでゆっくりと「食卓を囲む」という機会も大切にしていきたいです。



### みそ作り その後・・・

## 手作りみそができました！

R6年度の11月に、3年生(今の4年生)と「みそ作り」をしました。作ったみそはそれぞれ各家庭に持ち帰り熟成させましたが、学校でもねかせていました。先日取り出してみたところ、とてもよい香り、熟成した茶色になっており、手前みそができあがっていました！これを、きゅうりにつけたり、みそ汁に使ったり、...

まだご家庭にねむっている4年生は、ぜひあげてください！

