



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、しっかり食事をするこ
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15日～17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。

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。「0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「よくかんで食べるとよい8つのポイント」のお話をしました。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。



～6月の食育～

*「4年生 給食室からでるごみ」のお話をしました。

4年生が社会科でごみの学習をしています。給食室から出るいろいろなごみの話や、ごみを減らすための日々の工夫、練馬区では給食の生ごみがリサイクルされている話などをしました。豊玉南小学校では、年間どのくらいの食べ残しが発生しているのか、1人1人の「ひとくち食べてみよう」が、学校全体ではとても大きなパワーになることなどを伝えました。自分たちの身近な問題は、ちょっとした行動で変えられる、と感じてもらえたようでした。

