



# 給食だより

夏休み号！

練馬区立大泉第四小学校

平成 28 年 7 月 1 5 日

太陽のまぶしい日差しと共に暑い夏がやってきました。

さて、7月の給食目標は、「決められた時間内に食べよう」でした。学校の給食時間は、片付けと準備を合わせて40分間です。実際に食べる時間は、クラスによって違いがあると思いますが大体20分間くらいです。食べることに集中するために、「もぐもぐタイム」といっておしゃべりをしないで食べるという時間を設けているクラスもあります。集中して食べると、早く食べられるだけでなく、食事の味をよく味わって食べることができます。ご家庭でも、「テレビなどを消して『ながら食べ』をやめてみる」、「食べられる量を時間内に食べきる」といった工夫をしていただくとありがたいです。

楽しい夏休みも始まりますね。給食がないので、おうちで食事をする機会が増えます。そこで夏休み中の食事のポイントをご紹介します。

## ○主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう

主食（ごはん・パン・めん）、主菜（肉・魚・卵、大豆製品を中心としたおかず）、副菜（野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物）を意識してバランスの良い食事を心がけましょう。ごはん、肉、野菜をいっぺんに摂れる丼や、めん類に野菜、肉などをプラスするだけでもたくさん品数を作らなくて済みます。忙しいときにおすすめです。

## ○おやつは時間と量を決めましょう

- ・食べる時間を決めて、テレビやゲームをしながらの「ながら食べ」はやめましょう。
- ・おやつは小さいサイズを選ぶか、お皿に取り分けましょう。

## ○こまめな水分補給をしましょう

のどが乾いたり汗をかいたりしたときは、熱中症予防のためすぐに水分補給をしましょう。このとき、砂糖がたくさん入っている清涼飲料水の飲み過ぎに注意しましょう。大量に飲むと血糖値が上がり、のどが乾きやすくなります。さらに、糖分をエネルギーに変えるためビタミンB1の消費が激しくなって体調を崩しやすくなり、食欲低下にもつながります。適度な量にとどめるか、お水やお茶がおすすめです。学校給食で毎日飲んでいただいていた牛乳も、カルシウム摂取のためおうちで飲むようにしましょう。



## 1・2年生のみなさんありがとうございました

毎年恒例の1・2年生生活科でそれぞれ、とうもろこしの皮むきと枝豆のさやむきを行いました。1年生はとうもろこしの観察と栄養士からのクイズ、2年生は農家の吉田さんからの話を聞き、野菜に興味をもてたようです。



調理員さん、おいしくしてください！



自分たちでむいたとうもろこしは、やっぱりおいしいね！



農家の吉田さんにお話を聞きました！  
朝採りたての枝豆です。  
根粒菌という菌が枝豆には必要です。  
枝豆は大豆になります。  
枝豆が苦手な子も挑戦してね！



枝豆のいいにおい！  
豆は何粒入っているだろう？  
豆がつるつるしている！

