

7月 給食だより

気温が高い日が増えてきました。これから迎える夏休みを元気に乗り越えるために、しっかり睡眠、たっぷり栄養、そして涼しい時間帯には体も動かしましょう。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食を毎日とろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝・早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たい物を食べすぎない</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
<p>おやつは時間と量を決めて</p>  <p>きちんと食事がとれるように、おやつは時間と量を決めましょう。</p>	<p>こまめな水分補給</p>  <p>のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。</p>	<p>水分補給は何を飲む？</p> <p>普段は水や麦茶などにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。ジュースは糖分が多いので、水代わりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意しましょう。</p> 	

休みの日も 牛乳を 飲もう！

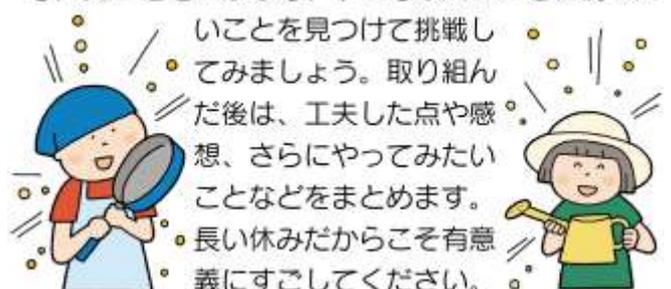


牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。



長い休みだからこそ意義にすごしてください。

～全国の郷土料理を知ろう～

月に1回全国の郷土料理や特産物などを給食に取り入れています。5月～7月に登場した献立を紹介します。

5月 宮城県

麦ごはん メバルの梅みそ焼き 牛乳
笹かまサラダ おくずかけ ずんだ白玉



6月 千葉県

ちばポーク丼 つみれ汁
牛乳 ちばにんじんゼリー



7月 長野県

野沢菜チャーハン 山賊焼き
きのこスープ 牛乳 一口りんごゼリー



宮城県の郷土料理、枝豆を使ったずんだ餡は、初めて食べる子ども達が多く、「枝豆はやっぱり塩ゆでが一番！」との声が多かったのを覚えています。

千葉県のつみれ汁は、給食でも何度か登場しているので、よく食べていました。

長野県の野沢菜を使ったチャーハンと山賊焼きは大好評！山賊焼きは、山賊が物を「とり」「あげる」から名前がついたとか…。

楽しかったな、野菜のさやとり、皮むき、枝とり体験

2年生



5月空豆のさやとり



3年生



7月とうもろこしの皮むき



1年生



7月枝豆の枝とり

