

食育だより



町田市立成瀬小学校
校長 吉成 美紀
栄養士

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。



夏休みの食生活のポイント

- **朝食をとろう**
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- **早寝や早起きをしよう**
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。
- **冷たいもののとりすぎに気をつけよう**
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。
- **栄養バランスのよい食事をとろう**
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。

朝食をとろう	早寝や早起きをしよう
冷たいもののとりすぎに気をつけよう	栄養バランスのよい食事をとろう

熱中症予防のための水分補給



暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかくときは、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

つくってみませんか？ 手づくりスポーツドリンク

〈材料〉
・水 1L
・塩 1～2g
・砂糖 40～80g
・レモン汁 適量



すべての材料を混ぜてつくりましょう。

☆7月の献立のポイント☆

15日：かつおのごまみそからめ

6月に2年生が漬けた梅ジュースができあがりしました！調味料としてごまみそダレに使用します。

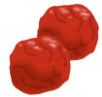
17日：セレクトアイス(えらんでランチ)

アイス4種類（ガリガリ君ソーダ、ガリガリ君ぶどう、フローズンヨーグルト、パニラ）の中から自分の食べたいものを選んでください。6月30日（月）に給食委員会さんが給食の時間に説明に行きました。



《食育コーナー》

梅ジュースを作りました！



6月初めに2年生が成瀬小の青梅と紅梅を使用して、梅ジュースを作りました。『梅クイズ』で梅について詳しくなったあと、衛生管理についての話をきいてから、各クラスに分かれて作業をしました。梅の果のへたをようじで丁寧にとり、実に穴をいくつか開けた後、瓶に入れていきます。梅と氷砂糖を交互に入れ、最後にりんご酢を入れたら完成です。「もっと穴をあけたい！」とか、梅の香りをかいで、子供たちは「いいにおいがする！」と言って楽しんで取り組んでいました。梅ジュースの完成を楽しみにしていました。



すっぱい味はクエン酸です！



もっとへたをとりたいな！



すっぱいにおいがする～！



おいしくな～れ！



3年生とうもろこしの皮むき&まち☆ベジについて

7月3日(木)に3年生が給食で使用するとうもろこし(東京都八王子産)の皮をむきます。むいたとうもろこしは塩茹でにします。楽しみにしてください。

食ニュース

うなぎが絶滅の危機!?



「土用の丑の日」といえば、うなぎを食べる風習がありますが、うなぎの漁獲量は著しく減少しています。その要因として指摘されているのは、うなぎのとりすぎです。食から環境問題に目を向けてみましょう。

〈6月の給食で使用した主な食材の産地について〉 6/2～6/27

a 野菜	にんにく	青森	野菜	人参	千葉、茨城	野菜	万能ねぎ	福岡	肉	豚肉	神奈川、群馬
	しょうが	高知		もやし	栃木		赤パプリカ	高知		鶏肉	宮崎、岩手
	大根	青森		小松菜	東京、神奈川		ピーマン	茨城		あさり	中国
	パセリ	千葉		いんげん	千葉		ズッキーニ	町田		ます	アラスカ
	トマト	愛知		にら	茨城		みしょうかん	愛媛		ししゃも	ノルウェー
	ねぎ	茨城		しめじ	長野		メロン	茨城		さば	ノルウェー
	きゅうり	町田、群馬		ごぼう	青森		甘夏	熊本		いか	ペルー
	きゃべつ	町田、長野		えのき	長野		りんご	青森		ほたて	北海道
	玉ねぎ	町田、香川		白菜	長野		レモン	愛媛		ちりめんじゃこ	瀬戸内海
	セロリ	長野		にがうり	高知		さくらんぼ	山形		鮭	北海道
	かぶ	東京	野菜	さやえんどう	福島	果物			卵	さわら	東シナ海
	さつまいも	長野		じゃがいも	町田、長崎					鶏卵	愛知、岩手
				黄パプリカ	高知						

7月9日開催予定の給食試食会には37名の保護者の方に出席していただくことになりました。多数のご参加ありがとうございます。

《献立》

まち☆ベジ夏野菜のカレーライス、キャベツの福神漬、すいか、牛乳です。

