

きゅう しく 給食だより



町田市立函師小学校
校長 若月 雅裕
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つくりましょう。



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。

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

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、大量の汗をかいた時は、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す。



《食育コーナー》

そらまめのさやむきをしました！

6月9日(火)1年生がそらまめのさやむき体験をしました！

絵本『そらまめくんのベッド』に登場する「そらまめくんの仲間クイズ」を行ったあとに、1年生が全校分の『そらまめ』(約330さや)のさやむきに挑戦しました。子供たちは、においをかいだり、さやの中の綿毛を触ったりしながら、夢中になってむいていました。「楽しかった！もっと皮むきしたい！」という子がたくさんいました。みんなで協力してむいたそらまめは、塩ゆでにしておいしく食べました。初めて食べる子もいましたが、自分たちでむいた特別な味を、しっかり味わって食べていました。



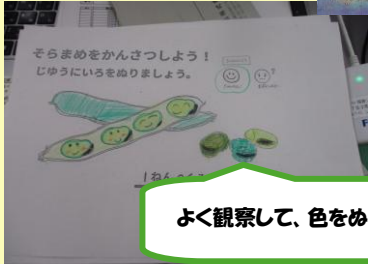
「そらまめくんクイズ」
&むき方の説明



ふわふわ！変なおい！など
いろいろな感想がありました。



おいしい！
ちょっとにがて！



よく観察して、色をぬりました！



〈5・6月の給食で使用した主な食材の産地について〉 5/29~6/27

野菜	にんにく	青森	野菜	人参	千葉	野菜	万能ねぎ	福岡	肉	豚肉	神奈川、群馬
	しょうが	熊本、高知		もやし	栃木		赤・黄パプリカ	韓国		鶏肉	岩手
	大根	青森、神奈川		小松菜	埼玉		ピーマン	茨城		あさり	中国
	パセリ	茨城		いんげん	千葉	果物	レモン	愛媛		みなみかごかます	ニュージーランド
	トマト	群馬		にら	栃木		さくらんぼ	山形		ししゃも	アラスカ・カナダ
	ねぎ	千葉		しめじ	長野		オレンジ	和歌山		さば	ノルウェー
	きゅうり	埼玉		ごぼう	青森		すいか	茨城		いか	ペルー
	きゃべつ	愛知、長野		えのき	長野		レモン	愛媛		ほたて	北海道
	玉ねぎ	香川、神奈川、愛知		白菜	長野					ちりめんじゃこ	瀬戸内海
	セロリ	長野		にがうり	宮崎	鮭				北海道	
	かぶ	東京		さつまいも	茨城	さわら				東シナ海	
	そらまめ	新潟		じゃがいも	長崎、茨城	卵	鶏卵	岩手			
白菜	長野	大葉	愛知								

【16日:えらんでランチ(セレクト給食)】

アイス(ガリガリ君ソーダ、ガリガリ君ぶどう、みかんシャーベット、バニラ)4種類の中から自分の食べたいものを選びます。自分でどれにするか決める「ワクワクする楽しさ」と一緒に、「自分で選んだものは、残さず最後まで大切に食べる」という「責任(お約束)」もセレクト給食の大切な勉強です。