



# 給食だより

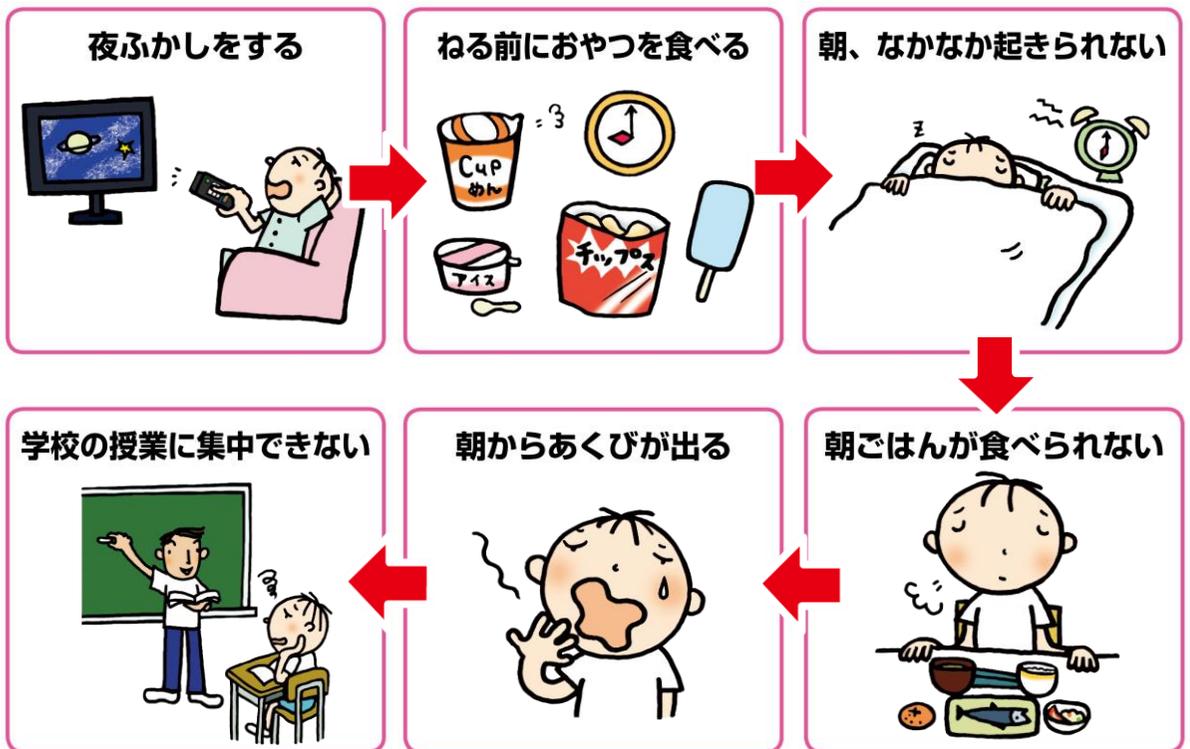


保谷小学校  
栄養士

NO9. 5.9.6

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。まだしばらくは、朝晩と日中の気温の差もあると思います。体調管理には気を配り、朝、昼、夕の3食をしっかりと食べ、「早ね・早起き」など生活のリズムを整えましょう。

生活リズムが崩れてしまった人も、まずは朝ごはんを食べることからリズムを取り戻しましょう！



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活にリズムがもどってきます。早速、早起きして朝ごはんをしっかりと食べることから始めてみましょう。

# 夏バテ解消のためにもしっかり食べよう朝ごはん！

## 朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

## 朝ごはんをステップアップ！



### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



☆そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなどを常備しておくのがおすすめです！

# 夏季給食行事報告

今年度は4年ぶりに夏季給食行事の1つ『給食室たんけん』を行いました。久しぶりでしたが、70組の申し込みがありました。

## 給食室たんけん 7月21日(金)実施

今年度は1日3回で設定し、実施しました。プール指導もないため、親子での参加申し込みとさせていただきました。

普段は入ることができない給食室です。この機会になるべくゆっくりと説明を聞きながら見てもらいたいと思い、今回も調理員さんに協力をしていただきました。

機器の説明を聞く保護者と子どもたち



実際に調理をしてくださっている調理員さんたちに詳しく説明をしてもらい、直接、お話ができるいい機会にもなりました。また、保護者の方々も多くの参加があり、給食の現場で注意している事などを知り、仕事の様子も少し知っていただける機会となったと思います。

たんけん当日はまだ暑さも厳しくなく、火を使って調理をしているわけではありません。なかなか想像はしにくいとは思いますが、冷房もない中での調理は大変な作業だということなども、少し知ってもらえたのではないかと思います。



今年は10個のミッションにトライしてもらうという内容で実施し、最後のミッション⑩で調理員さんへの手紙を書いてもらいました。

毎日当たり前のように、給食時間に出されている給食を大事にしてもらえると嬉しく思います。

# 地元の果物について

今年も地場農産物であるぶどうや梨、ブルーベリーが収穫されています。以前は毎年、給食に提供していただいていたのですが、年々給食での提供が厳しい状況です。ぶどうについては収穫時期の問題等もあり、給食での提供が難しくなっていました。それでも今年は梨とブルーベリーがお願いできそうです。また、秋には柿やみかんが提供できるかもしれません。

温暖化等による予想がしにくい気象条件の中で、とてもご苦労が多い果樹栽培です。是非、感謝し、大切にいただきたいと思います。

## ブランド梨『保谷梨』の誕生のお話

45年以上前、旧保谷市では換金作物（現金収入を目的として作る農作物）がありませんでした。そこで、農家の人たちは、梨と桃を栽培はじめましたが、葉に赤い斑点ができる「赤星病」が発生してしまいました。その時、梨の栽培を続けた農家と、キャベツやにんじんの栽培にかえた農家に分れました。そして、平成11年、旧保谷市で、農産物のブランド化をすすめる話がでたときに、幸水を主体とした大きくて甘い梨を“保谷梨”としたそうです。

## 産地直送がスタートします

### 新潟県十日町の臼井農園より

お米の学校でもお世話になっています

今年も新潟県十日町市にある臼井農園から低農薬の作物が届きます。

農園で作りたいも類や野菜類を中心に、臼井さんに学校に届けていただいています。魚沼産コシヒカリの新米は10月中旬から使用できる予定です。

保谷小では、安心して食べられる、味や香りある“おいしい野菜”を食べてほしいと願って産地直送にも取り組んでいます。

