



給食だより



保谷小学校
栄養士

NO7. 6.7.5

暑さに負けない食事をしよう！

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がボ～っとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。だからといって冷たくのど越しの良いものばかり好んで食べていると栄養が偏り、かえって夏ばてをひどくしてしまいます。夏ばてを防ぐ食事のとり方のポイントを紹介しますので、参考にしてください。



主菜をしっかり食べる



夏ばてしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。とくに豚肉には疲れをとるビタミンB₁が多く、この時期とくにオススメです。



旬の夏野菜を取り入れよう



トマト、ピーマン、さやいんげん、かぼちゃ、オクラなど夏が旬の野菜は、値段も手頃です。体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）の大切な補給源にもなります。



香りや酸味でアクセント

しそやみょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりして食が進みます。



旬を取り入れた体験学習

2年生に『給食のお手伝いをしよう!』テーマに6月27日(木)の給食に出すとうもろこしの皮むき体験をしてもらいました。

1年生の時にそら豆むき体験をしてもらいましたが、昨年のこともしっかり覚えていたようでした。子どもたちには“力が必要な給食のお手伝い”としてむいてもらいました。最初にとうもろこしについての話と、むき方やむく時のお願いを話し、その後、観察をしながら、皮むきを体験してもらいました。



けっこうな力仕事で、むいた根元を折るときは少し大変そうでした。小さな虫も少しいましたが、やる気満々で楽しそうにむいてくれました。是非、ご家庭でも、いろいろな体験ができる機会を作っていただけるといいなと思っています。

発見したことや感想から

- ・ ちゃ色のひげをとったら、ひげがたくさんあった。
- ・ ひげがかみの毛みたいだった。 ・ かわがザラザラしていた。
- ・ むいていて、黄色いつぶがあって、食べたいと思った。
- ・ とうもろこしの中に虫がいておどろいた。
- ・ かわがみどりからきみどりになった。
- ・ だんだんむきやすくなって、たのしかった。
- ・ むいたときとたべたときのにおいがちがった。



給食室たんけん・親子料理講習会の申し込みについて

7月8日(月)が締め切り日です。7月1日付け、2日付けのお知らせをご確認ください。

試食会へのご参加ありがとうございました

今年度も6年生が移動教室で不在になる期間を利用し、6月20日(木)に開催しました。全学年の保護者の方を対象に参加申し込みのお知らせをいたしましたところ、44名のお申し込みがあり、当日は42名の方の参加となりました。



子供たちと同じように配膳をしていただきました。

今年度は1年生の保護者の方々の参加が多く、その場での質問に答える形で少しの時間でしたが、話をさせていただきました。当日のメニューは以前から試食会の時に質問が多かった『キムチなどの辛さを知りたい』ということで、“キムチチャーハン”を選びました。参加された保護者の方々には食べていただき、知っていただけたことと思います。



今回は参加人数も多く、お一人お一人とお話することができませんでしたが、充実した給食試食会となりました。給食に関することはいつでも質問にお答えしますので、お気軽に声をかけてほしいと思います。今後も給食だよりなどを通してお伝えできればと思っています。

試食会の後半に調理責任者の徳澤さんに来てもらい、当日の給食の調理説明などをしてもらいました。調理工程の1つ1つの丁寧さには感心された事と思います。直接、調理をしていただいている方からのお話はとてもよい機会だと思っています。今後もアンケートを参考にすすめていきたいと思っています。



汗をかいたら水分補給を！

汗をかいたら大切な水分の補給をしましょう。でも冷たい清涼飲料の飲みすぎは気をつけましょう。

飲んだときはさっぱりしても、暑さで弱っている胃腸に余計な負担をかけてしまいます。また糖分が多いものは肥満の原因にもなります。おすすめは『水』や『麦茶』などです。食事前の飲みすぎは要注意！

栄養表示を見て
みましょう！

コップ1杯(150cc)のエネルギーの目安



みず
水
0キロカロリー



あやうい
お茶類
0～7キロカロリー



いんりょう
イオン飲料
25～40キロカロリー



ジュース、コーヒー
など
50～70キロカロリー

牛乳はたんぱく質やカルシウムなどが多く含まれているので、水分補給をしながら不足しがちな栄養素を補うことができる飲み物です。だからといって飲みすぎはよくありませんので、気をつけましょう。

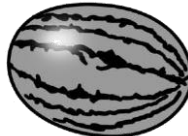
「すいか」いろいろ♪

水分補給にも
おすすめです！

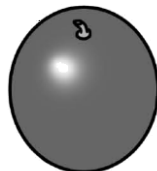
なつは、「すいか」のおいしいきせつだね。
「すいか」にも、いろいろなしゅるいがあるんだよ。



【おおだますいか】
よくみかける すいか。
かわは、みどりいろにくろの
しまもようがある。
みは、あかい。



【マダーボール】
ラグビーボールのような
かたちをしている。



【くろかわすいか】
かわは、しまもようがなく、
くろっぽいいろ。



【クリームすいか】
かわのもようは、「おおだま
すいか」とおなじ。
みが、きいろ。