



給食だより

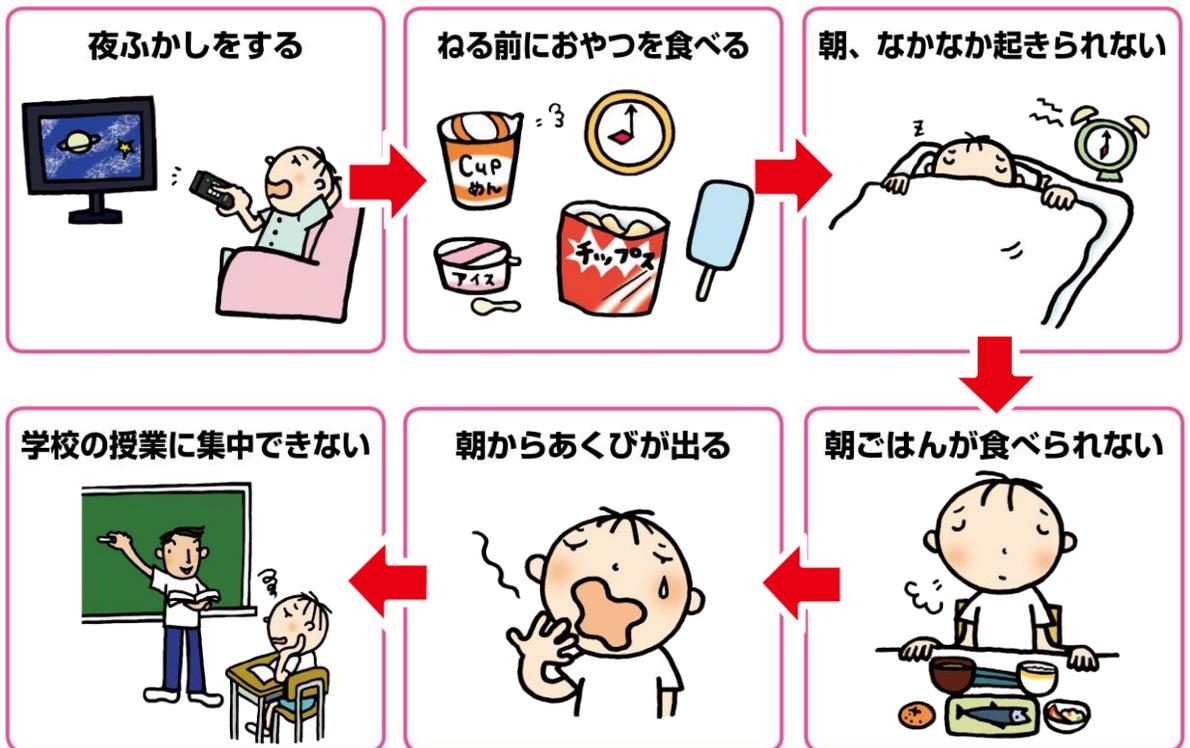
保谷小学校
栄養士

NO9. 6.9.5



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。



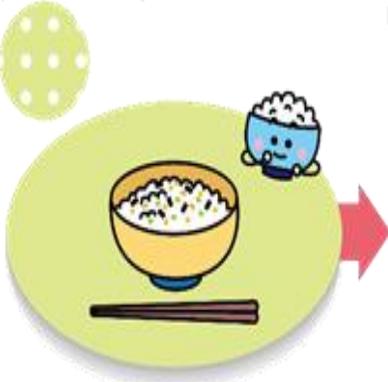
※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

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

今年度は昨年度から再開した『給食室たんけん』と5年ぶりの再開となった『親子料理講習会』を行いました。

給食室たんけん 7月22日(月)実施

昨年度と同様に今年度は1日3回で設定し、実施しました。親子での参加申し込みとさせていただきます。

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。

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、お話ができるよい機会にもなりました。また、保護者の方々と一緒に参加していただくことで、給食の現場で注意している事などを知り、仕事の様子も知っていただけたのではないかと思います。

たんけん当日もまだ暑さが厳しく、火を使っていない状況でもこれだけの暑さであることを体験していただけたことと思います。この冷房もない環境の中でも、安全でおいしい給食の提供をしてくれていることを知ってもらえる良い機会だと思っています。

機器の説明を聞く保護者と子どもたち



今年も10個のミッションにトライしてもらお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みてくださいと嬉しく思います。

親子料理教室

7月23日(火)実施

34組の申込みがありました。家庭科室の都合で、参加は抽選で24組までとさせていただきます。

今年度は『地元の農産物でジャムを作ろう！』をテーマに、“トマトジャム”と“ブルーベリージャム”を作りました。今回は、給食でもお世話になっている都築栄農園さんのトマトと加藤ファームさんのブルーベリーを届けていただきました。

料理講習会の準備やデモンストレーションは、調理員さんに手伝っていただき、プロの細かいアドバイスを聞きながら進めることができました。

親子で協力して実習しました。



調理員さんによるデモンストレーション



実習後、自分たちの作った2種類のジャムを各自で持参したパンなどにつけて試食しました。

今回は“トマト”と“ブルーベリー”でジャム作りをしましたが、特にトマトジャムは大好評でした。果物なら、梨も収穫されていますし、10月頃には柿なども収穫されます。野菜なら、にんじんやかぼちゃのジャムもおすすめです。いろいろな食材で作ってみても楽しいと思います。

ほしい方はどうぞ！

☆レシピカードは栄養黒板の横にあります☆