

# 給食だよい

令和6年度

7月号

家庭数

令和6年6月28日

西東京市立栄小学校

栄養士 新井 美有

もうすぐ夏休みですね。梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかり睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることやこまめな水分補給が肝心です。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

## ☆子供たちの様子☆

1年生の生活科の授業で、『きゅうしょくしつのおしごと』というタイトルでお話をさせていただきました。タブレットを活用して、調理や食器の洗浄をしている様子を動画で見てもらいました。実際の道具を紹介すると、「さわってみたい！」と興味津々に目を輝かせていました。各クラスたくさん質問をしてくれたので、給食室の仕事について具体的にイメージができていると嬉しいです。これからもより充実した給食時間をお過ごしてもらいたいです。

これは「スコベラ」といって混ぜたり、すくったりできる道具です。



手を挙げて、たくさん質問をしてくれました！



## ☆暑さ対策チェックリスト☆

- こまめな水分補給をしている。
- 3食しっかり主食・主菜・副菜がそろった食事を食べている。
- 睡眠時間がしっかりと確保できている。



食事は生活リズムを整えたり、疲労を回復させたりするために重要です。食欲のないときは、梅干しやお酢など酸味を効かせると、食べやすくなります。

## ☆今月の献立から☆

### 3日（水曜日）枝豆のさやもぎ

2年生に枝豆のさやもぎ体験授業をします。枝豆は市内の田倉農園さんより届けてもらいます。枝豆の構造を観察しながら、茎から「さや」をもいでもらいます。

### 4日（木曜日）とうもろこしの皮むき

1年生にとうもろこしの皮むき体験授業をします。市内の中野農園さんで収穫されたとうもろこしを用いて皮むきの体験をし、とうもろこしがどのように育っているのか、学習します。

### 5日（金曜日）七夕献立

七夕汁に入っているそうめんは、夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸をイメージしています。七夕ゼリーには星型の寒天を使用し、星空を演出します。

### 9日（火曜日）タイ料理

今月の世界の料理は「タイ王国」です。副菜の「ヤムウンセン」は、タイ王国で親しまれている春雨サラダです。豚ひき肉、エビ、きくらげ、にんじん、きゅうり、春雨などの具材をナンプラやレモン果汁で味付けます。

～野菜たっぷりカレンダーイラスト募集について～  
今年度も作品を募集します。詳細は別紙をご覧ください。