



気温が高い日が続いています。給食室でも熱中症予防に意識し、おいしい給食作りに励んでいます。熱中症を防ぐためには、『暑さを避ける』、『こまめな水分補給』そして普段から『暑さに備えた体づくり』が大切です。給食時には、暑さに負けないようしっかり食べることの大切さを伝えていきますが、ご家庭でも、一日を元気にスタートできるように、しっかり朝ごはんを食べて登校するようにお声かけをお願いします。

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

あついい夏も 元気にすごそう

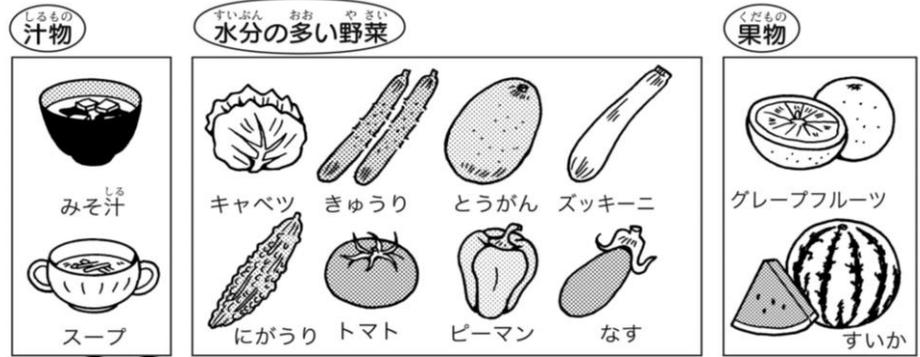
朝ごはんをしっかり食べましょう

気温の高い夏の間も元気にすごすためには、朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも、毎日決まった時間に食べることで、脳も目覚めて一日を活動的にすごすことができます。

元気ポイント2

食事からも水分をとる工夫をしましょう

熱中症の予防のためにも、普段からしっかり水分補給をするように気をつけましょう。短時間の運動では、水や麦茶でも十分ですが、1時間以上の運動をする場合は、発汗で失われる塩分と、運動時のエネルギー補給になる糖分を含んだスポーツ飲料等がよいでしょう。



なつやすいには水分が多いよ！



食事の内容を工夫して夏バテを予防しよう

今月の行事食こんだて



★7月7日(金)【七夕こんだて】

(あなごちらし寿司・冷やしそうめん汁・手作りお星さまゼリー・牛乳)

七夕の日の給食に「あなごちらし寿司」が出ます。お寿司には「ことぶき(寿)をつかさどる(司る)」という意味があります。ちらし寿司には、華やかな色合いと縁起が良いとされる食材がたくさん使われることから、晴れの日やお祝い事で食べられるようになりました。今が旬なあなごには、体力をつけ、疲れをとってくれる効果があります。

『冷やしそうめん汁』は、そうめんを天の川に、オクラは星に見立てたお吸い物です。また、デザート『手作りお星さまゼリー』は夜空に見立てたぶどうゼリーに、星形のナタデココを飾ります。

★7月14日(金)【1学期最後のおたのしみ給食】

(なつやすいのドライカレー・ファイバーサラダ・セレクトアイス(バニラ/いちご)・牛乳)

1学期最後の給食は、夏野菜のピーマン・トマト・かぼちゃ・なすのに入ったドライカレーです。ファイバーサラダは、食物繊維たっぷりのごぼうや大豆を使用したサラダです。デザートには、子どもたちの大好きなアイスを提供します。バニラのアイスかいちごのアイスのどちらかをあらかじめ選んで食べるセレクトアイスになります。当日、クラスごとそれぞれの数で届くので、選んだ方を忘れずにいてくださいね♪

1学期最後の給食も、苦手のものも一口は頑張って食べ、気持ちよくごちそうさまができるように応援しています。



児童玄関前に資料を置いています。来校の際、又はお子様を通じて、お持ち帰りください。

～給食試食会を終えて～

6月8日の給食試食会では、たくさんのご参加をいただきありがとうございました。今回『食』に関するアンケート結果で、『苦手なものが多い』『決まったものしか食べない』等のご意見が多くありました。その中で、給食でも工夫している方法をお知らせしたいと思います。ぜひ①から順に試してみてください。

- ① 見えないように切り方を工夫し、好きな料理に入れる**
にんじんやキャベツは細かく刻みハンバーグに入れる。きのこ類は小さく刻みカレーライスやマーボー豆腐、チャーハン、餃子などに入れる。
 - ② 調理法を変える(食材の旨味や甘みをひき立たせることがポイントです)**
ピーマン嫌い…ピーマンの肉詰め・チンジャオロース
キャベツ嫌い…お好み焼き・ロールキャベツ
なす嫌い…マーボナス・揚げナス・なすの辛みそ炒め
 - ③ アレンジしてデザートにする**
こまつなドーナツ・キャロットチーズケーキ
キャロットオレンジゼリー等
- ※子どもの味覚は、大人になるまでに変化していきます。1度きりではなく何度か試してみることをお勧めします。

