

7月 給食だより

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑い日が続くと、疲れやすかったり、食欲が落ちたりといった夏バテの症状が出やすくなります。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事、夏バテを防ぐことができます。朝、昼、晩の三食をしっかりと食べ、暑さに負けない体をつくりましょう。

水分と食事で熱中症予防を！

熱中症の原因となる脱水症状を防ぐには、「たんぱく質」「こまめな水分補給」「適度な塩分」がポイントです。

たんぱく質

筋肉には、水を蓄える役割があります。筋肉を作るためには、たんぱく質が大切です。

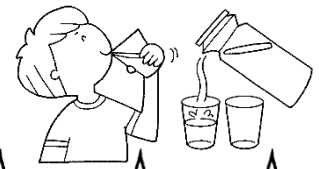


こまめな水分補給

「のどがかわいた」と感じたときには、すでに水分不足になっています。こまめに飲みましょう。

適度な塩分

ふだんの水分補給には、糖を含まない水や麦茶を飲むようにしましょう。運動などで大量に汗をかいたときには、塩分を含むスポーツドリンクを活用しましょう。



水分補給とバランスの良い食事で、元気に夏を過ごしましょう。

2年生がとうもろこしの皮むきをしました

6月29日に2年生がとうもろこしの皮むきをしました。採れたての新鮮なとうもろこしが千葉県多古町から届きました。むいたとうもろこしは、給食室で蒸して、その日の給食に登場しました。

給食のお手伝いをしてもらうことを伝えると、「やったー！！」という歓声が上がりました。半数以上の児童が、ご家庭や保育園、幼稚園でとうもろこしの皮むきをしたことがあるとのこと、手際よく皮をむいていました。粒の間にあるひげも丁寧に取ってくれました。旬のとうもろこしは甘くておいしかったです。



<今月の給食より>

・1日 十条小5周年、お富士さんメニュー

5周年の記念に、5（ご）のつく食べ物であるゴマを使ったうどんです。富士祭礼に合わせて、ミルクの層とぶどうの層で富士山をイメージしたゼリーも登場します。

・2日 半夏生

関西では、半夏生にタコを食べる風習があります。給食では、タコを使ったチャーハンを作ります。

・3日 枝豆

旬の枝豆を、3年生が枝からもぐ予定です。

・13日 栃木県の郷土料理

8月に6年生の日光高原学園があります。栃木県の郷土料理のモロフライは、サメのフライのことです。和え物には、栃木産のかんぴょうを使います。

・16日 土用丑の日

うなぎの代わりにさんまを使って蒲焼きを作ります。

ほかにも郷土料理や世界の料理が登場します。
お楽しみに！