

給食だより



平成29年7月号

さいたま市立鈴谷小学校

～夏の食生活～

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べて、食事のときに、食欲がないなんてことはありませんか？これでは栄養がかたよってしまい、体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまいます。これが「夏バテ」です。暑くてもしっかりと食事をとりましょう。

夏バテを防ぐために…



1. しっかり食べよう朝ごはん！

朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたといっても…



これだけでは、きちんと食べたとはいえません。いろいろな食品を組み合わせましょう。

2. のどがかわいたら、麦茶や牛乳を飲もう！

清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。



スポーツドリンクには砂糖が多く入っています。飲みすぎに注意しましょう。

3. 色の濃い野菜を食べよう！



不足しがちな野菜をしっかり摂りましょう。色の濃い野菜は、油に溶けるビタミンAを多く含んでいるので、油を使った炒め物や煮物などの料理にしましょう。

4. 卵、肉、魚などのたん白質をしっかりとりよう！

特にそうめんやざるそばを食べるときも、たん白源を忘れずにとりましょう。



食事の基本は **主食** + **主菜(たん白源)** + **副菜(野菜)**

～6月の給食より～ ♪ 2年生そらまめのさやむき ♪ 全校分の22キロ！がんばりました！

6月2日、2年生が給食作りのお手伝いをしてくれました。はじめてそらまめのさやむきを体験する児童もいましたが、みんないっしょけんめいがんばってくれました！



☆どんな形があったかな？(2年生の観察記録より)

- くつの形 • まるかった • 長かった • 時計
- 少しへこんでいる • 耳みたい • テコボコ
- バナナみたい • イスの形 • ハートの形
- ちょっと曲がっている • かまくらみたい
- アーモンドが大きくなった形



とても楽しい体験となりました。むいた後も、よく観察して、様々な表現をしてくれました。むいたそらまめを見つめ、「おいしくなりますように☆」とお祈りするかわいい姿も見られました。夏休みに、ご家庭でも、ゆで卵の殻むき、たまねぎの皮むき等簡単な事から一緒にやってみるのもいいですね。

7月は1年生の「とうもろこしの皮むき」を予定しています。