

7月 たべざかり

令和7年6月30日
足立区立関原小学校
給食だより
栄養士 笹野 有希

もうすぐ梅雨が明け、本格的な夏が始まります。蒸し暑い日々が続くと体の機能も低下し、食欲が湧かない、疲れやすいなど、夏の環境に対応しきれず体調不良になることがあります。暑さに負けず、元気に過ごすためには1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることを意識してください。また、睡眠時間をしっかり確保し、1日の疲れをとることも大切です。規則正しい生活をして、元気に夏休みを迎えましょう。

暑さに負けない食事をしよう

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

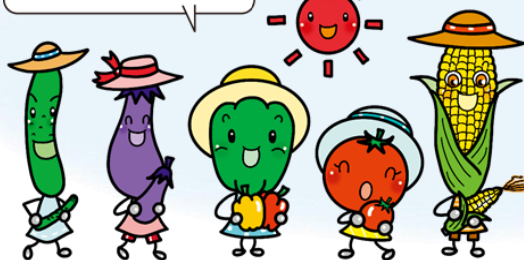
②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

こんげつ きゅうしよく もくひょう
今月の給食目標

なつ しよくじ かんが
・夏の食事について考えよう



あとかたづ かんしゃ こころ うつつ かがみ 後片付けは感謝の心を映す鏡

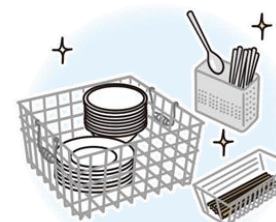
学校給食では、成長期の栄養摂取の確保だけでなく、献立を通して食文化を伝えたり、配膳当番を通してクラス内で協力することを学んだり、食事の大切さを学んだりしています。

その中でも、食べ物を大事にし、食事に関わる人達への敬意や感謝の気持ちを育むことは顔を合わせる機会が少ないため、難しいです。しかし毎日の給食での食器の返却時でも思いやりや感謝の気持ちを言葉や態度で表すことができ、伝えられることをぜひ知ってほしいなと思います。

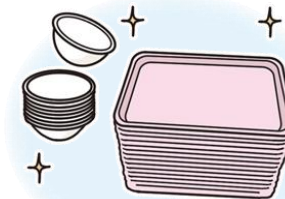


まずは「ピカピカ返し」を心がけよう!

食べた後の片付けをする人たちのことを考え、「ピカピカ返し」を心がけてみましょう。



洗い物の仕事も考え、箸やスプーンの向きをそろえて返そう!



おぼんや食器は、きちんと重ね、食器は高さを揃えてカゴに入っているか確認しよう!



調理員さんに会ったら、感謝の気持ちを直接伝えよう!

【献立について】

7月7日は七夕です。給食では、七夕献立として、ちらし寿司や天の川に見立てたそうめん汁を作ります。



また、7月3日は2年生がとうもろこしの皮むき、10日は青桐学級が枝豆のさや取りを行います。とうもろこしや枝豆は、その日の給食でそれぞれ茹でとうもろこし、枝豆ごはんとして提供します。(食材の都合により、実施できない場合もあります。)