

給食だより



令和 6年 6月 28日

座間市立ひばりが丘小学校

校長 小宮 美紀

夏が近づき、蒸し暑い日が続いています。梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。この時期は、体が暑さに慣れていないので特に熱中症などへの注意が必要です。小まめな水分補給とバランスのよい食事をしっかりとって、暑さに負けない体を作りましょう。

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

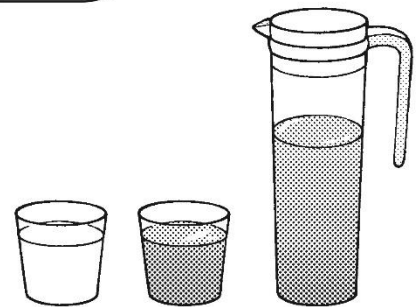
暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



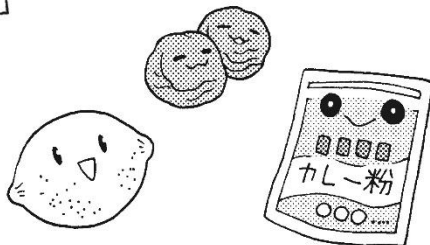
ふだんの水分補給は **水** か **麦茶**

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



きゅーたん

食欲がわかない時は？



食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。

かながわ産品学校給食デーを実施しました！



《6月13日の献立》

- ・きな粉あげパン
- ・牛乳
- ・みそスープ
- ・SGポンチ

私たちが住んでいる神奈川県は、海や山や畑があり水産物や農産物などがたくさんとれるすばらしい県です。6月13日(木)をかながわ産品学校給食デーとし、この日の給食の材料は、神奈川県・座間市産のものを多く使用して給食を作り、提供しました。

神奈川県産……豚肉、牛乳、みかん缶詰、湘南ゴールドゼリー

座間市産……キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、人参、きな粉、手作り味噌

節電・節水しよう

電気や水を無駄にしないために、一人ひとりがエネルギーや環境問題に関心を持って、身近なところから行動することが大切です。

冷蔵庫のドアの開け閉めを少なくする、早起き早寝を心がけて照明を使う時間を少なくする、食器を洗う時や歯をみがく時などに水を出しっぱなしにしないなど、自分でできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

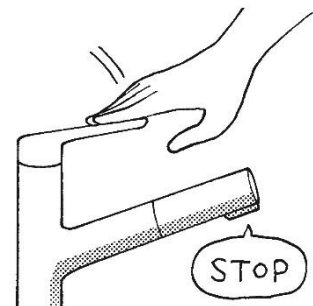
●冷蔵庫の開け閉めを少なく



●早起き早寝をする



●水を出しっぱなしにしない



給食のお手伝いをしてもらいました！



↑皮むきをしている様子

給食では、地消地産を目指す他、季節のおいしい食べ物も味わってもらえるよう、献立を考えています。6月20日(木)は、座間産のもぎたて“とうもろこし”を取り入れ、農家の加藤さんをお招きしてとうもろこしの説明をしていただきました。また、1年生に皮むきを手伝ってもらいました。皮むきしたとうもろこしは、すぐに給食室でよく洗い、大釜で蒸し上げました。そして、全校児童がその日の給食で味わいました。

ぜひご家庭でも野菜の皮をむく、材料を切る、炒めるなど料理のお手伝いをさせてあげてください。子どもたちにとって新しい発見、経験の場となり、食への関心につながるきっかけとなります。



↑6月20日の給食



↑農家の加藤武さん