



給食だより

令和6年6月28日(金) No.4
亀田小学校
校長 大井 欣一
栄養教諭 北川 紗希

6月のもりもりウィーク期間中は、協力して配膳を行い、給食時間を過ごしていました。「ひと口目は野菜から」を合言葉にして野菜から食べたり、給食にはどんな野菜が入っているのかを探したりしながら食べていました。「いただきます」をする前に、野菜についての動画を見ることで、野菜を食べる大切さに気付くことができました。

暑くなってきました。体調を崩さないよう、しっかり食事をとることを心掛けて欲しいと思います。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渴いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。材質によっては、スポーツドリンクを入れるのに適さないものもあるので、気を付けてください。

今月の給食目標

夏の食事について考えよう。

だんだんと気温も上がってきました。

体を動かす時には、こまめに水分補給をしましょう。



<<6月の食育について>>

お子さんと一緒に、お読みください。

3年生 おなか元気教室を行いました！

6月13日にヤクルトの方々を招いて、3年生におなか元気教室を実施しました。食べ物は体の中でどんなところを通るのか確認し、事前のアンケートから、「就寝時間」や「起床時間」、「朝ごはん」について、自分たちの現状を知りました。授業の最後は、「はやね・はやおき・朝ごはん・朝うんち」を合言葉に、自分が頑張りたいことを発表しました。



1年生 そらまめのさやむき・

おはしめいじんになろう を行いました！

6月14日に1年生がそらまめのさやむきをしました。事前に、読書旬間に合わせて、絵本の「そらまめくんのベッド」を図書担当から読み聞かせしてもらいました。

当日はそらまめについて学習した後、そらまめのさやをむきました。観察カードを記入する時、子供たちは「ベッドがふわふわだった。」「豆が4つぶ入っていた。」などよく見て観察をすることができました。給食の時間には、「そらまめは初めて食べたけど、おいしかった！」と話していました。

また、6月15日におはしの使い方を練習する「おはしめいじんになろう」の授業をしました。引き続き、給食時間にもおはしを上手に使えるよう、声かけしていきます。

7月は、とうもろこしの皮むきを2年生がやります。さやむき・皮むき体験を通して、子供たちに野菜に対する親しみをもってもらいたいと考えています。

7月16日の給食で提供します。

もろこしご飯 (4人分)

<材料>

米…2合

水…適量

しょうゆ…大さじ1

生とうもろこし…1本



<作り方>

- ①米は研いでから、通常のご飯を炊く時と同じように2合分の水を入れる。30分浸水する。
- ②とうもろこしは、皮をむき、包丁で実をそぐように切る。※芯も使います。
- ③米としょうゆ・とうもろこし・とうもろこしの芯を合わせ、ご飯を炊く。
- ④炊きあがったら、芯を取り除き、よく混ぜる。