

梅雨が明けていないうちの猛暑で、体調管理が難しいところです。そんなときですから、無理はさせない、そして無理はしない生活が大切になってきます。

「早寝・早起き・朝ごはん」は生活リズムを整えるのにとってもよい習慣になります。

## 2年生、とうもろこしの皮むきをする！

6月23日、学校公開日の中、1時間目に、この日給食で出されるととうもろこしの皮をむいてもらいました。1年生のそらまめのさやむきと同じように、「やったことあるよ。」「初めてだよ。」の子どもたちは、「皮は何枚あるのかな。」「とうもろこしのひげはどこにつながっているのかな。」の課題をもらったあと、いざ！皮むきに挑戦しました。



藤沢産の朝採れとうもろこしは、皮がパリパリしていて、新鮮で甘いものでした。

朝の何時から畑で作業をしてくれていたのか、学校には7時頃届けられました。ありがとうございました。

## 夏の食中毒予防のために！

汁などが他の食品に付かないよう生肉や生魚の扱いに注意！

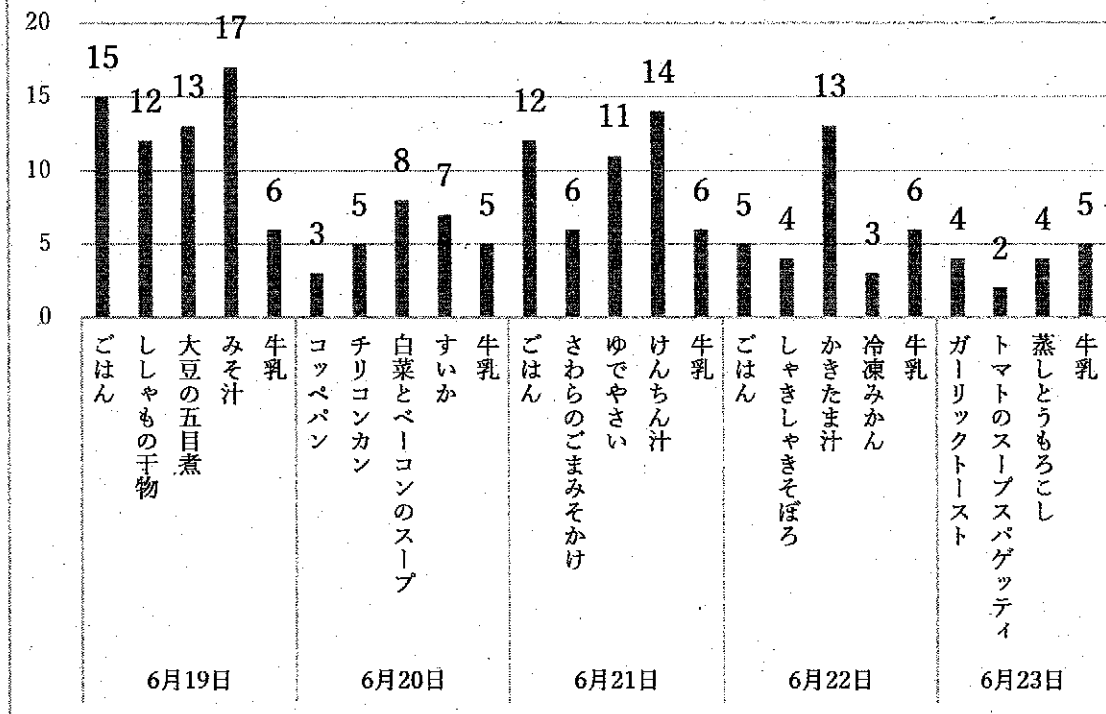
肉や魚と、野菜を切るまな板や包丁はなるべく別で！

中までしっかり熱を通し、早めに食べきる！



6月19日から23日まで 給食食べ残り調べを実施しました。

### 残食率(%)



今回の食べ残り調べはこのような結果になりました。

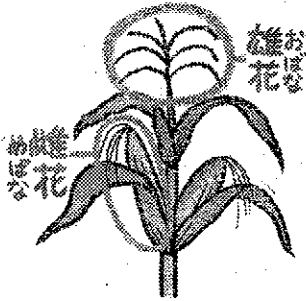
19日ごはん 残食(%)		20日パン 残食(%)		21日けんちん汁 残食(%)		22日ごはん 残食(%)		23日牛乳 残食(%)	
1年	42	1年	4	1年	30	1年	12	1年	14
2年	32	2年	5	2年	20	2年	11	2年	3
3年	6	3年	2	3年	14	3年	2	3年	8
4年	3	4年	3	4年	16	4年	3	4年	4
5年	2	5年	2	5年	4	5年	2	5年	0
6年	3	6年	0.5	6年	2	6年	0	6年	0
平均	15%	平均	3%	平均	14%	平均	5%	平均	5%

全校で680人計算で10%は68人になります。残食は多いと思われるでしょうか。思っていたより少ないと感じたでしょうか。低学年は、どうしてもまだ食べ慣れないものも多く、見ていただくと、和食(ごはん、おかず、汁物)の日は、残食が目立ちます。19日のごはんは白飯、21日のごはんも白飯におかずの組み合わせでした。同じ白飯でも、22日の白飯は、しゃきしゃきそばの料理で、食べやすかったようです。

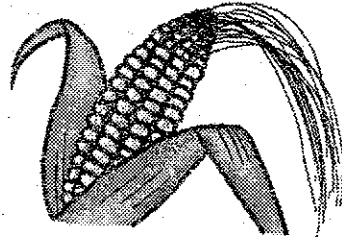
数値だけで一喜一憂するものではありませんので、これからも、献立や量を考えながら、学年ごとの食べてもらいたい一人分量の給食をできるだけ食べてもらえるように提供していきたいと考えています。また、食品ロス削減にも心がけていきたいです。

# 旬の野菜にふれましょう (とうもろこし)

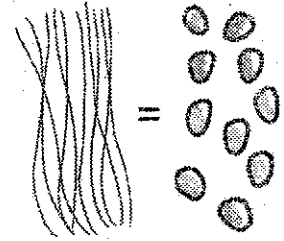
これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミン B 群を多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持に役立ちます



とうもろこしの実がなるのは雌花の根元です。雄花は茎の先端にあります。



先の毛はめしべです。よく見ると1つ1つのつぶの先まで伸びています。



ひげはめしべであるため、ひげの本数と実の数は同じになります。

ぶっくりジューシーなら水から、シャッキリ感なら沸騰してから

ぶっくりしたジューシーなものがお好みなら水から、シャッキリしたものが好きならお湯が沸騰してから入れます。どちらも沸騰後3~5分でゆであがりです。

夏休みの生活は、学校に来ている時間の過ごし方と違ってきます。折に触れ発信させていただいている「早寝、早起き、朝ごはん」は、ぜひとも心がけていただきたいと思います。もう一つ、こんなことも大切です。

注意していますか？

## 体からのお"便"り

実は、「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からのお便り」です。

毎日、すっきりよいうんちが出るようにするには、いつも同じものではなく、いろいろなものを食べるようにして、夏野菜も食卓にのせるようにしましょう。

体を動かすことも大切です。暑いからといって冷たいものを飲み過ぎたり、食べ過ぎたりすると、糖分のとり過ぎにもつながり、おなかをこわすこともあります。そんな時は、軟らかくいやなにおいのうんちが出やすくなることもあります。また水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。夏バテ症状になる前に、チェックできる健康管理です。

♪きゅうしょくフェアへのお誘い♪

暑さが予想される時期ではありますが、藤沢市役所内で行われます。たくさんのイベントがありますので、夏休みの宿題のイベントの一つとしてもご活用ください。

# 第42回ふじさわ市

## 学校



# きゅうしょくフェア

日時 7月29日・30日 10:00~14:00

場所 藤沢市役所 本庁舎 1階・5階 分庁舎 1階



### 展示

- 本町・村岡・六会小学校の給食に関する展示
- 給食の衛生管理、回転盤の展示と体験
- 地産地消の紹介、小学校の食育の取り組み
- 給食の人気レシピ
- 中学校給食の紹介

### 体験・販売

- 学校栄養士による食育ミニ授業
- 地産産物県・ハンの探訪(11時~13時)
- クイズラリー(参加費あり)
- ベジチェック\*による野菜摂取量測定
- 牛乳のみ比べ など

### おけいふ販売

100円

毎日10時より、分庁舎1階にて10時30分より販売開始(1人1個)

●11時~ ●12時~ ●13時~  
※7月1日(土)10時~(先着順)  
対象:小中学生とその保護者

価格 1食 330円

