

# きゅうしょくだより 7月

大清水小学校



あと少しで夏休み。いろいろと計画を立てている人も多いと思います。元気に夏を乗りきるために3つのポイント押さえておきましょう。

## 夏を元気に！

### ● 朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう

朝・昼・夕の3食、時間を決めてしっかり食べることで健康的な生活リズムをつくることができます。特に朝ごはんは体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。早ね・早おき・朝ごはんて1日をスタートさせましょう。



### ● 好き嫌いをなくしっかり食べる

暑い日が続くとのごとしがよい麺類や、さっと作れるカレーやチャーハンなどの一皿料理が多くなりませんか。夏が旬の野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラルがたくさん含まれています。また、肉や魚などのおかずにはたんぱく質が多く含まれています。主食・主菜・副菜がそろるとよいですね。

### ● こまめな水分補給を心がける

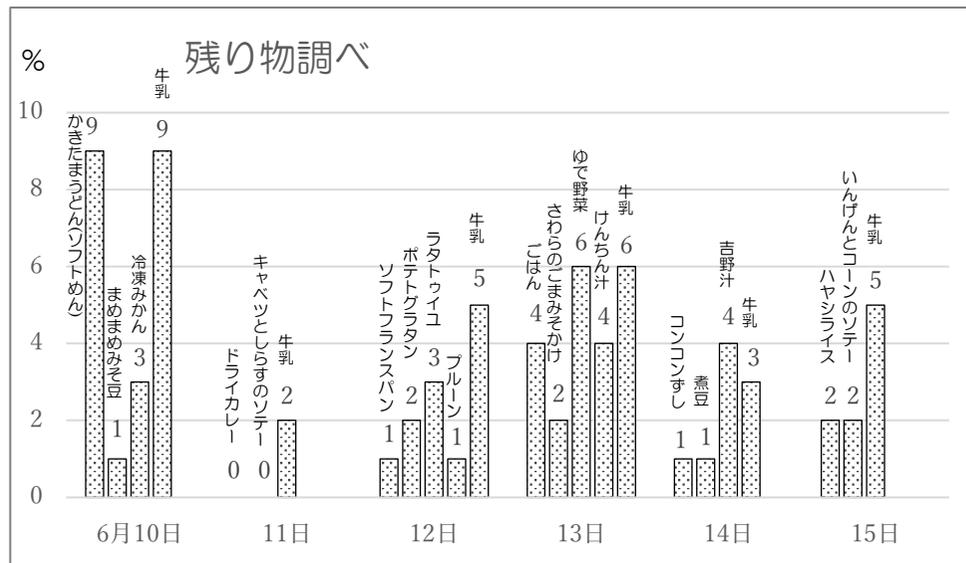
のどがかわく前に、水やお茶でこまめに水分補給をすることが大切です。一度にたくさん飲むと胃腸に負担をかけるので少しずつこまめにとることが大事です。



## とうもろこしの皮むき

6月19日に2年生にとうもろこしの皮むきをしてもらいました。とうもろこしは神奈川県産の朝どりのもので、とても甘くておいしかったです。

皮をむいたときの絵はとうもろこしの特徴をとらえておいしそうに掛けていました。



6月10日(月)～15日(土)の6日間給食がどれくらい残っていたのか調べました。全体的には魚も肉も野菜もよく食べています。しかしソフトめんのようにボリュームのある献立や品数の多い日などは食べきれずに残すことが多いようです。牛乳も毎日5%(18本)くらい残ります。牛乳は骨や歯のもとになるカルシウムが豊富に含まれています。成長期の子どもたちにはお勧めの食品です。しっかり飲めるようになるといいですね。

## ほたてごはん

7月11日(木)のほたてごはンは「一般社団法人日本海老協会」が実施している、日本国内に滞留し市場価格が下落してしまったほたてを、学校給食用に流通させて生産者を支援するプロジェクトから無償で提供していただいたほたてを使用しました。このほたては北海道オホーツク海で水揚げされた原料のみで、高級レストランや鉄板焼きで使用されている業務用ほたて貝柱です。



2学期の給食は9月4日から始まります。

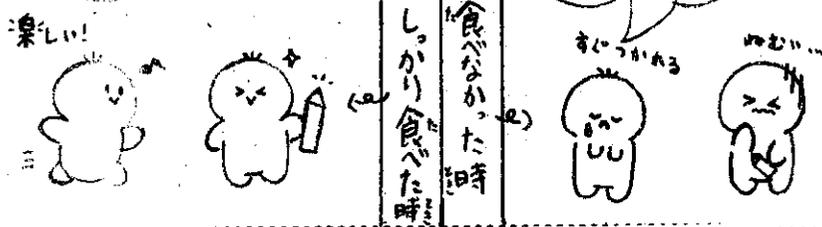


朝ごはんPR大作戦!

夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」

「朝ごはんPR大作戦!」は6年生が5年生の時に、朝ごはんの大切さを広めるために書いたものです。

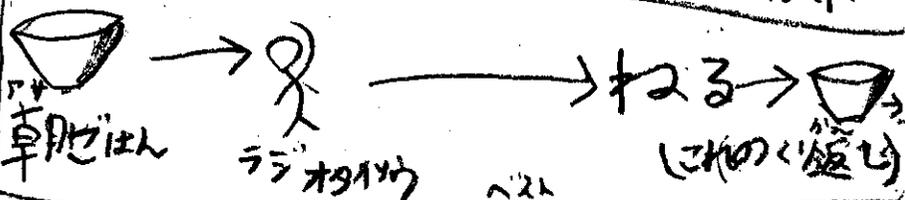
1日を楽しく過ごすためにも、朝ごはんをしっかりと食べよう!



朝食の大切さ

朝食を食べないと夢がかなえられません。なぜなら朝おきられなくなるからです。朝おきられたいとわかる気がなくなるからです。

朝ごはんを食べてみましょう!



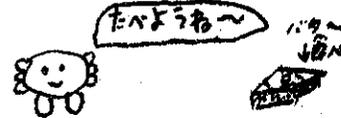
\*ラジオタイクは黄色文字で、私は系内屋が女子です。

朝ごはんを食べればやる気、元気UP!  
朝ごはんを食べなければやる気ゼロ〜  
元気ゼロ〜 だから!  
朝ごはんを食べなきゃだめだよ!

※私はおなかごはんが好きです!

<朝ごはんの大切さ>

朝ごはんを食べると体温が上がるので活動力ができます。食べない人は昼まで力がでないのだからしっかりと食べましょう!



朝ごはんを食べたほうが良い。なぜかというと、学校で食べたぶんきょうが豆頭にはいていないので、テストの点数が上がるから。なので朝ごはんを食べて学校に行きましょう。