

7月 給食だより

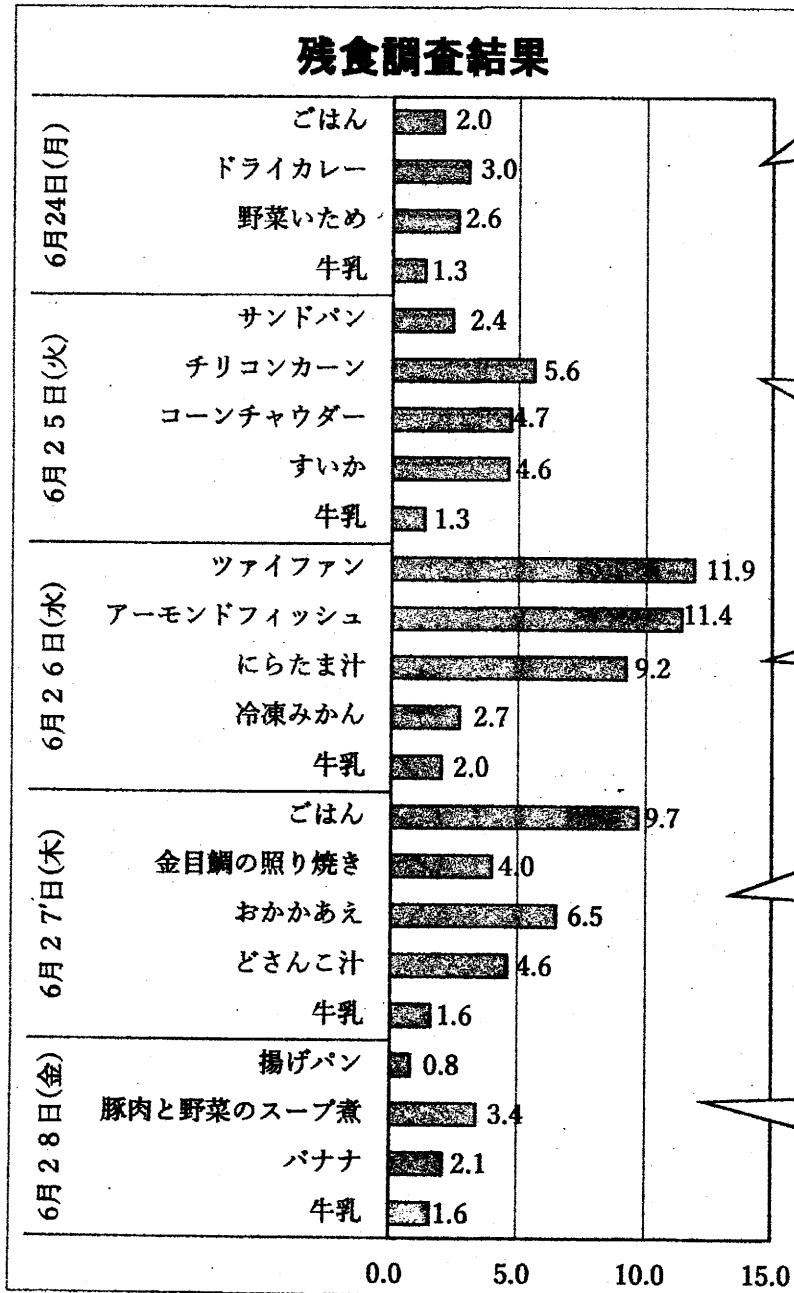
2019年7月
高砂小学校

蒸し暑い日が多くなりました。食欲が落ちやすい時なので、意識してしっかりバランスよく食べましょう。食品は傷みやすい季節ですので、冷蔵庫を過信せず早めに食べるように、まだできるだけしっかり火を通して食べるようにならう。

食べ残しあらべ 結果報告★☆



残食調査結果



全体的によく食べていました！
野菜が苦手な子も一生懸命食べてく
れたというお話を聞きました！

季節の果物の
季節でした！
低学年には少し大
きく感じたかもしれませんね。

この日は全体的に
ボリュームがあった
かな？

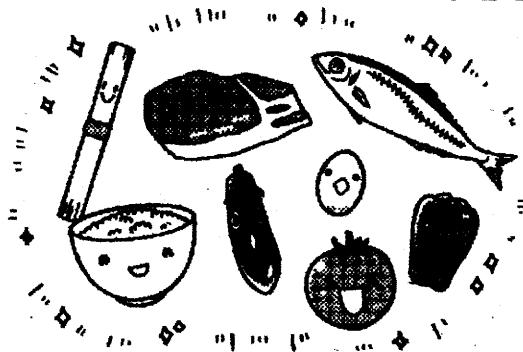
お魚はとてもよく食
べていました！
野菜料理ももう少
し食べられるとい
うですね。

この日はどれも残り
が少なかったです！
揚げパンはやっぱり人
気メニューですね！

6月24日～28日にかけて、第1回食べ残し調べを行いました。季節の変わり目といふことや蒸し暑さもあって、食欲は落ちがちですが、子どもたちは毎日給食を楽しみにしてくれていて給食室の力になっています。残食の少なかったクラスベスト5は、5年2組、5年1組、6年2組、6年3組、3年1組の皆さん☆★5年2組さんは、5日間パーフェクト完食！しかもこの期間だけでなく、ほぼ毎日完食してくれています！食べ物は全て、生産者や調理する人などの労力と、食物そのものの命によってできています。食べる量は個人差があり、体調によっても変化するので、毎回必ず食べらなければいけないという訳ではありませんが、「嫌いだから」「何となく」残してしまうとただのゴミになってしまいます。「食べれば栄養、残せばごみ」残す前に少し考えることも大切ですね。

また、残食調査では給食委員会のみなさんが食べのこしの計量をお手伝いしてくれました。とてもテキパキ動いてくれて、さすが高学年！と感動しました。

暑さに負けないで！ 栄養バランスよく食べよう



夏の暑さに負けずに、毎日を元気にすごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。

熱中症を予防しましょう

熱中症とは、気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって、脱水や体温が高い状態になり、体温を調整する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。

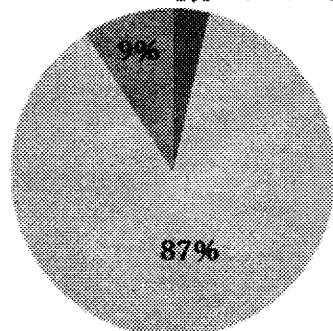
熱中症を予防するにはこまめに水分補給をすることが大切です。また、無理をせず、適度に冷房を活用しましょう。



**1年生保護者
試食会
アンケート結果★**

5月30日に行った1年生の保護者対象試食会のアンケート結果もご報告します。今回は55世帯のご参加をいただきました。お忙しいところご参加ください、ありがとうございました。高砂小学校の給食を少しでも身近に感じていただき、ご理解いただけたのでは幸いです。次回は9月に試食会を開催する予定です！

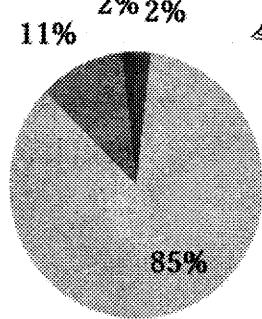
4% 今日の献立の量について



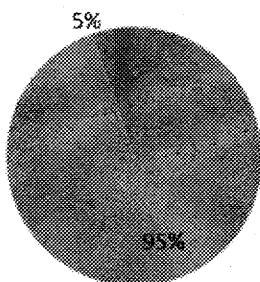
当日の献立

- ソフトめん
- カレー南蛮
- チンゲン菜とハムの炒め物
- 冷凍みかん
- 牛乳

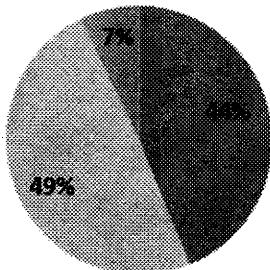
今日の献立の味について



お子さんは給食を楽しみにしていますか？



お子さんと給食の話をしますか？



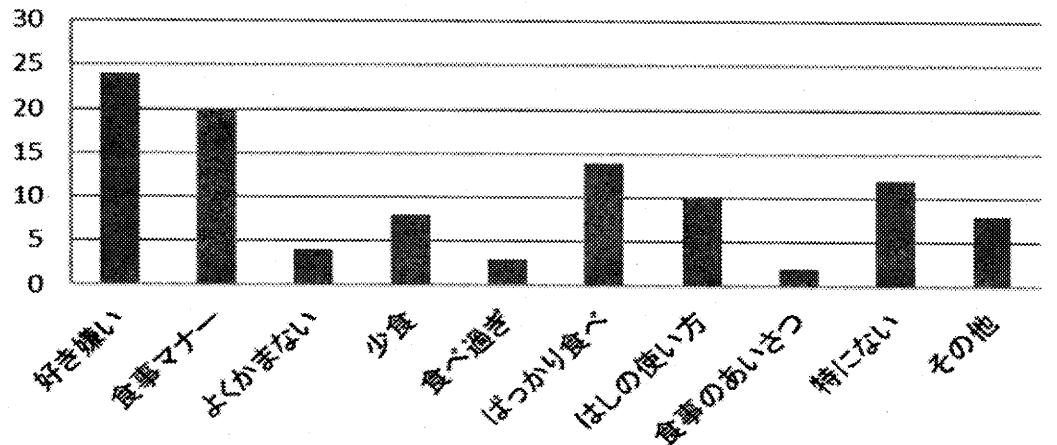
給食が楽しみな理由ベスト4

- 1位 おいしいから
- 2位 色々な食べ物や、家で食べないようなメニューが食べられるから
- 3位 好きな献立があるから
- 4位 友だちと食べられて楽しいから

楽しみにしない理由

- 好き嫌いがあるため
- 野菜が苦手

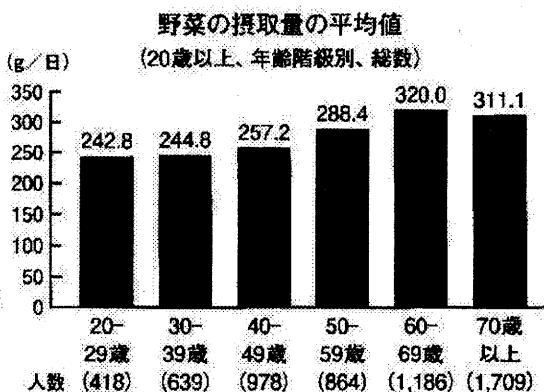
お子さんの食に関することで、ご家庭で困られていること
(複数回答)



給食に
望まれること
(人)

① 基本的な食事のマナーを身につける	39
② 安全な食品を使用する	40
③ 栄養や食品についての知識を身につける	18
④ 食育をすすめる	22
⑤ 献立や味つけの工夫をする	12
⑥ 郷土食や伝統食を取り入れる	13
⑦ 地場産物を多く取り入れる	9

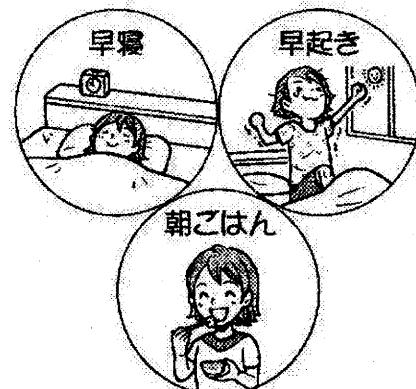
Data で見る食育 ▶▶▶ 摂取量



成人1日当たりの野菜摂取量の目標値は350g以上です。しかし、どの年代においても野菜の摂取量は目標値に達していません。子どもの時から野菜を多く食べる習慣を身につけましょう。

出典：厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査」より作成

❖❖❖❖❖ 夏休み
規則正しい
生活をしましよう



夏休みを楽しく元気にすごすためにも、
早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。