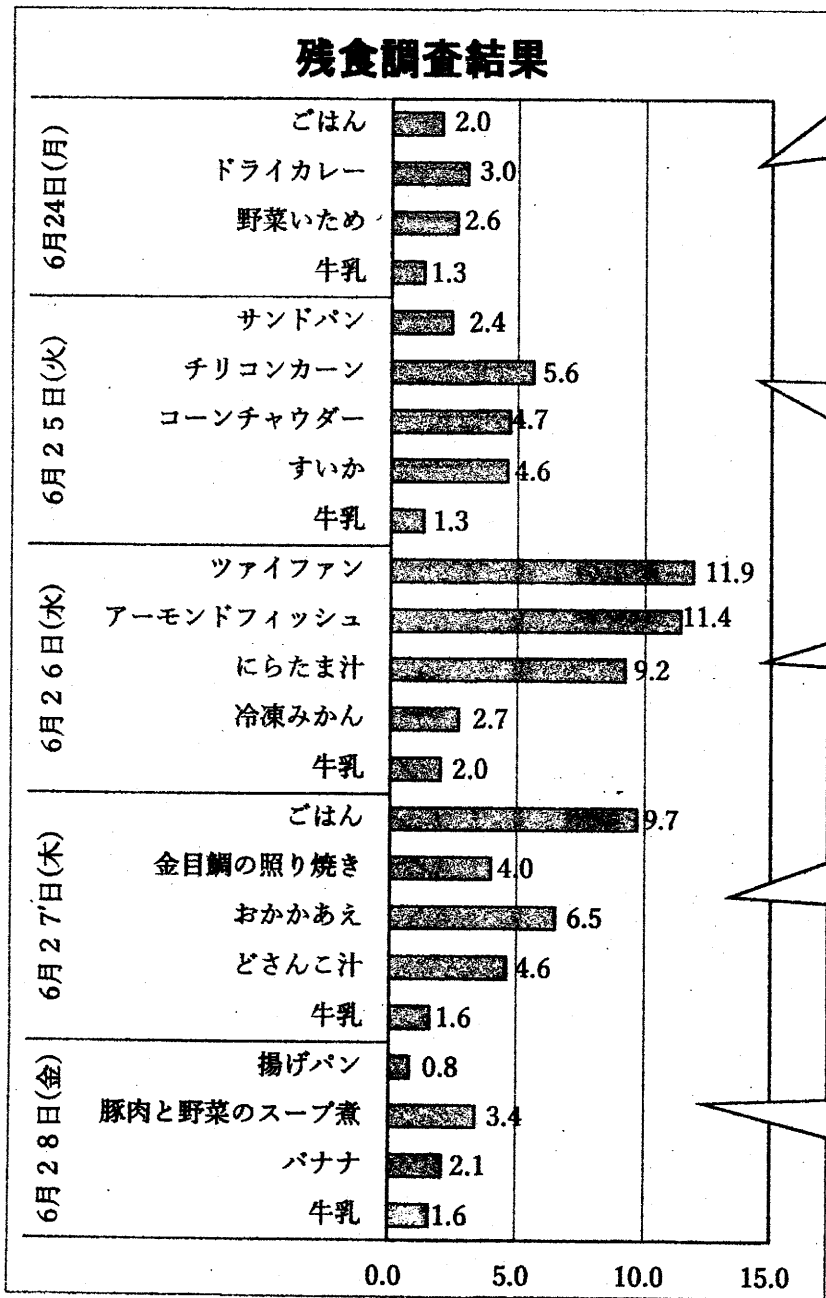


7月給食だより

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きるように、またできるだけしっかり火を通して食べるようにしましょう。

食べ残ししらべ 結果報告☆☆



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

季節の果物のおいしかったです！
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？

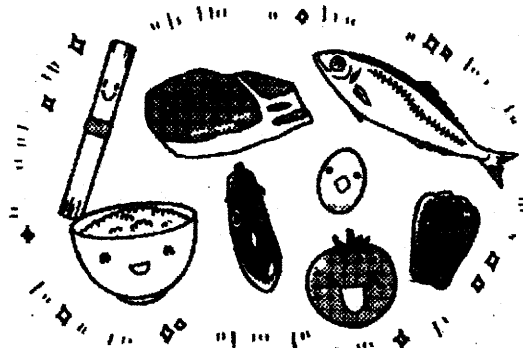
お魚はとてもよく食べていました！
野菜料理ももう少し食べられるといいですね。

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回食べ残し調査を行いました。季節の変わり目という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、毎回必ず食べき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

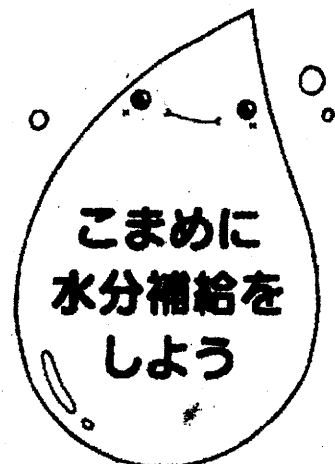


夏の暑さに負けずに、毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。

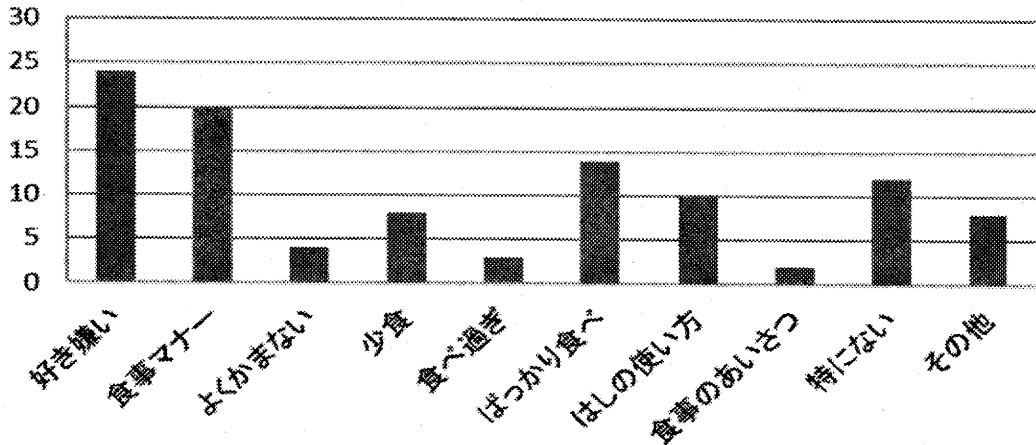
熱中症を予防しましょう

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。



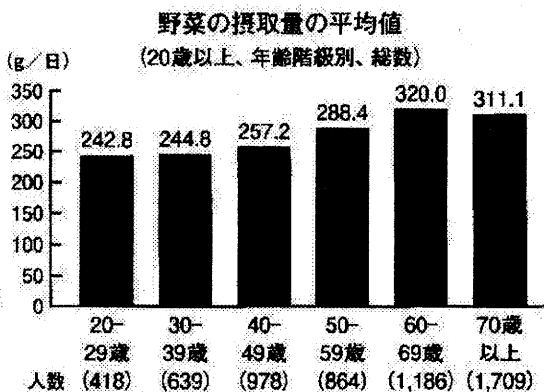
お子さんの食に関することで、ご家庭で困られていること
(複数回答)



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 に見る食育 ▶▶▶ 野菜の摂取量

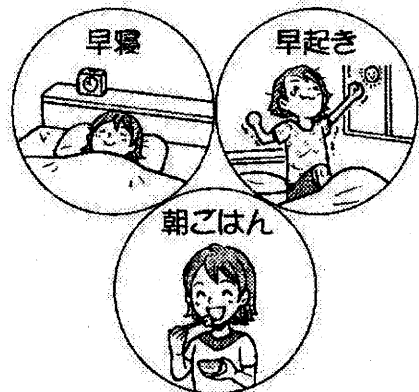


成人1日当たりの野菜摂取量の目標値は350g以上です。しかし、どの年代においても野菜の摂取量は目標値に達していません。子どもの時から野菜を多く食べる習慣を身につけましょう。

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ょう



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