

# 7月 給食だより



新座市立池田小学校

梅雨明けが早く、毎日とても暑いですね。急な暑さで、体調を崩している人もいます。残り少ない1学期ともうすぐ始まる夏休み、暑さに負けず毎日を過ごすための食生活のポイントを紹介します。

## 夏ばて予防

## 夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ  
や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでしまうと、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり  
食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

## 給食時間の様子(6月21日スイミー給食)

この日は6月の給食だよりでもお知らせしていたとおり、2年生の国語の教科書に載っている「スイミー」というお話とコラボした給食でした。4時間目が終わって給食の準備が始まると、2年生が「今日はスイミー給食だ!」とニコニコしながら手を洗っていました。

「いただきます」の前に、大きな魚(まぐろ)のほぼ実物大のイラストを見せながら説明しました。実際の大きさを見て、びっくりした様子でした。まぐろのイラストを廊下から見ていた他の学年の児童も興味津々でした。そこで、給食時間内にできる限りの教室や廊下を回り、多くの児童に見てもらいました。食後、「全部食べたよ。」「おいしかった!」と話しかけてくれる児童が多かったです。

今後もみんなが楽しく食べられる給食を考えたいと思いますので、楽しみにしててください。



☆この日の給食時間の様子が、J:COMのニュースで紹介されました。

## 給食レシピ(6月の給食より)

切り干し大根のハリハリ漬け 4人分

食品名	分量	目安量・下処理・説明
切り干し大根	20g	ぬるま湯で戻してざく切り
きゅうり	50g	せん切り
にんじん	40g	せん切り
砂糖	2.4g	小さじ4/5
塩	0.4g	
酢	9.6g	小さじ2弱
しょうゆ	9.6g	小さじ1・2/3
ごま	4g	煎る(いりごまを使ってもOK)

### 〇作り方

- 1) 野菜を切る。
- 2) 切り干し大根とにんじんをゆでて冷やしておく。
- 3) たれの材料を混ぜる。
- 4) 冷やした野菜とたれを和えてしばらく漬けて、できあがり。



切り干し大根は煮物にしてもおいしいですが、ハリハリ漬けのようにさっぱりとした味で食べるのもおすすめです。歯ごたえがあるのでよくかんで食べることもつながります。切り干し大根には、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれるので、ぜひ食べてほしい食品です。