



7月給食だより

平成 29 年 7 月
高岡市立牧野小学校



梅雨が明けると、だんだんと日差しの強い日も多くなり、暑い夏がやってきます。この時期になると、暑さで食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。毎日3食しっかりと食べて、暑い夏も元気に乗り切りましょう。

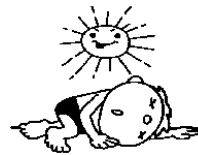


給食試食会を行いました。

1年生の保護者を対象に給食試食会を行いました。保護者の方には、子供たちの給食準備及び、食べる様子を参観していただきました。栄養職員より「学校給食の目標、高岡市の給食について、給食の安全・安心、ご家庭へのお願い」等の話を聞いていただきました。和やかな雰囲気での会食となりました。保護者の方からたくさんの感想をいただきました。子供たちが心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らしていけるよう、今後の指導に役立てていきたいと思っております。

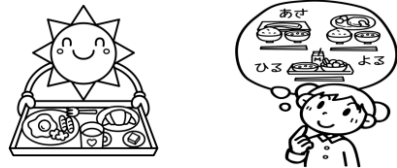


暑さに負けない体をつくろう！



【朝食】

朝食は、一日の活動の基になります。朝食から始まり、一日3食バランスよく食べましょう。



【清涼飲料水の飲みすぎに注意】

清涼飲料水にはたくさんの砂糖が入っているため、飲みすぎると余計にのどが渇いてしまいます。飲み物は麦茶や牛乳を選びましょう。



【夏野菜】

夏野菜には水分が多く含まれ、体を冷やす効果があると言われています。また、汗で失いやすいビタミンやミネラルも豊富に含まれています。

【冷たいものの食べすぎ飲みすぎに注意】

冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりすると、胃腸を冷やし、消化機能が低下してしまいます。



【ビタミンB1】

摂取した糖質をエネルギーに換える働きをします。疲労回復にも役立ちます。ビタミン B1 の不足は、夏バテに直結します。

ビタミンB1が豊富な食材



【タンパク質】

体をつくるもとになるタンパク質。これが不足すると、体力やスタミナがなくなってしまうので、毎日欠かさず食べましょう。



保護者アンケートより

- ・栄養のことがしっかり考えてあり、家庭でも参考にしたい。レシピが知りたい。
- ・地産地消がうれしい。食育を家庭でも行いたい。
- ・嫌いなものでも友達と一緒にだと美味しそうに食べていた。給食の効果はすごい。
- ・色々な具が入っていて美味しかった。
- ・子供が給食を食べる様子、クラス全体の雰囲気が見ることができてよかった。気長にマナーを教えていけたらと思った。

上手な水分補給で暑さを乗り切ろう！

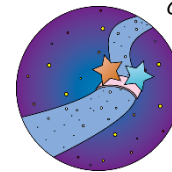


ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶等で十分です。また飲み方は、のどが渇いてからでは遅いので、のどが渇く前に飲むことが重要です。運動等で汗をたくさんかく場合は、ナトリウム等が失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類等を補給できる飲料がおすすめです。



7月6日は、七夕の行事食で



七夕の始まりは、7月7日の夜に天の川を渡って、年に一度だけ会うことを許された牽牛（彦星）と織女（織姫）の中国の伝説といわれています。この日は、願い事を書いた五色の短冊等を笹竹に飾り付けたり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食では手巻き寿司、七夕汁（そうめん汁）、七夕ゼリーがでます。楽しみにしてください。