

# 給食だより



平成25年7月  
さいたま市立本太小学校

## 暑さに負けずに元気にすごそう！



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。

### 夏を元気に過ごす食生活のポイント

#### 朝ごはんを しっかり食べよう！



朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。御飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

#### こまめな水分補給を 心がけよう！



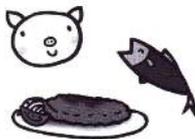
夏の水分補給のコツは、「のどが渇く前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。

#### 夏野菜をたっぷり食べる！



夏の太陽を浴びて育った夏野菜はビタミンや無機質（ミネラル）がいっぱいです。水分も多く「食べる水分補給」にもなります。

#### 肉や魚など主菜のおかずを しっかり食べる！



のどごしのよいめんや冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。揚げ物やカレー、スパイスを効かせたエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。

#### 冷房のかけすぎに注意！



体を冷やし体調を崩すことがあります。朝夕の涼しい時には外で体を動かし、暑い日中は扇風機などを利用して温度を下げすぎないようにしましょう。

#### 食中毒に気をつける！



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行い、生ものは避け、中までよく火を通してから食べましょう。冷蔵庫を過信せず、できた料理はなるべく早く食べきりましょう。

## 本小ニュース！

### 給食試食会が行われました。

6月27日(木)1年生の保護者を対象に給食試食会が行われました。当日は、給食についての話の後、給食参観、試食をしていただきました。1年生にとっては初めてのメニュー、「キムチチャーハン」です。例年、初めて出す時は低学年の児童に感想を聞いていますが、今年は保護者の方の感想を聞かせていただくことができました。「辛くなくておいしい。」「子どもでも大丈夫。」という感想がほとんどで、安心いたしました。その他にも、いろいろと貴重な御意見をいただきました。お忙しい中、たくさんの方に御参加いただき、ありがとうございました。



### 1年生が給食で使うとうもろこしの皮むきをします！(17日)

5月のグリーンピースのさや剥きに続き、今月はとうもろこしの皮むきを1年生にしてもらいます。今年は1年生の数が少ないので、昨年よりも一人が剥く本数が多くなりそうです。どんな反応を見せてくれるかと今から楽しみです。