

* 食育だより *

平成28年7月
No.4

さいたま市立中島小学校

蒸し暑い日が続き、子どもたちの食欲も、やや落ちている様に感じます。暑いからといって、ジュースやアイスクリーム等の冷たいものばかり食べると体調不良につながります。3食しっかり食事をとり、夏バテ知らずの体を作りましょう。

6月に「さいたま市産の玉ねぎ」を給食で提供しました。

6月の食育月間に合わせ、さいたま市産や埼玉県産の身近で作られている農作物を積極的に取り入れました。地場産食材への理解を通して、食に関心を持てるように工夫しています。

～実施した献立を紹介します！～



6月16日「カツオのたまねぎソースかけ」

さいたま市西区馬宮地区で育った「たまねぎ」を旬のカツオの唐揚げにたっぷりかけました。

馬宮地区の生産者のみなさん

中島小ではお米も使わせていただいています。とてもお世話になっています。

食事のマナーは大丈夫？～給食委員会の取組より～

今年の給食委員会では、「食事のマナー」についてビデオを作成し、中島小全校に向けてテレビ放送を行いました。具体的な内容は、「よい姿勢で食べよう」と「箸の持ち方」です。ご家庭でも食事の姿勢や箸や食器の持ち方を一度確認してみてください。

* 食事の時のよい姿勢 *



* 正しい箸と食器の持ち方 *



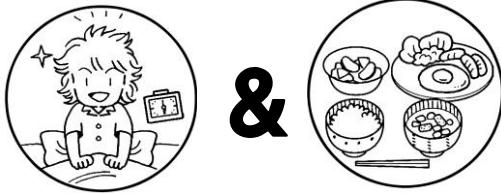
つかう時は、上の箸だけ動かす。

親指は椀のへりにかけ、他はそろえて椀の底をのせる。

夏バテをしない生活のポイント

元気ポイント1

早起き&しっかり朝ごはん



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。そして、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。まずはこの2つをしっかりと守りましょう！

元気ポイント2

間食（おやつ）は時間と量を決めて！

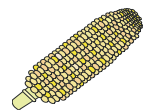


おやつを食べ続けていると、3回の食事が食べられなくなったり、体調不良の原因になったりします。おやつは時間と量を決め、だらだら食べ続けないようにしましょう。

なつやすみ、けんこうに!

<p>な</p> <p>生もの、肉の生焼に注意。中までしっかり火を通しましょう。</p>	<p>つ</p> <p>冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。</p>	<p>や</p> <p>野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。</p>	<p>す</p> <p>好ききらいを克服! 夏休み中にチャレンジしてみましょう。</p>	<p>み</p> <p>ミルク（牛乳）や乳製品も、できれば毎日とりましょう。</p>
<p>け</p> <p>計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。</p>	<p>ん</p> <p>うんちの形やおしっこの色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。</p>	<p>こ</p> <p>こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。</p>	<p>う</p> <p>海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。</p>	<p>に</p> <p>日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品をたべましょう。</p>

1年生がとうもろこしの皮むきをします



7月6日（水）に、給食で全校児童に出すとうもろこしを1年生児童が皮むきをします。

学校給食で食べるとうもろこしの皮むき体験を通して、夏野菜を知り、栄養士や調理員と直接触れ合い、児童が自分も給食調理に関わったと興味関心をもってもらえたらと考えます。

夏休み期間中も、ご家庭で料理のお手伝いなどをして食に関わる機会を増やしてもらいたいと思います。