

給食だより 7月

令和6年7月 石川小学校

毎日蒸し暑い日が続きます。暑いと体力を消耗し、食欲も落ちてきます。「なつのしょくじ」を心がけて、暑い夏を乗り切りましょう！

～夏の食事を考えよう！！～

な んでも食べて、夏バテしらず！

野菜は、体の調子を整えるビタミンやミネラル、おなかのそうじをする食物せんいが豊富です。トマトやきゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、いんげん、とうもろこしなど、夏が旬の野菜はたくさんあります。野菜を積極的に食べましょう。



つ めたいものは、ほどほどに！

冷たいものをとり過ぎると、おなかをこわしたり、さとうのとり過ぎになります。ジュースやアイスクリームは、量を決めて食べ過ぎないように注意しましょう。

の むなら麦茶か牛乳を！

清涼飲料水には、さとうが多く入っているものがあり、飲み過ぎるとむし歯や肥満の原因になります。水分補給は、麦茶やカルシウムたっぷりの牛乳がおすすめです。



し ぼう、塩のとりすぎに注意！

スナック菓子は油で揚げたものや、味つけの濃いものがあります。一人で一袋食べてしまうと、油や塩分のとり過ぎになります。食べ過ぎないように皿に取り分けたり、小さな袋のものを購入するとよいでしょう。



よ よくかんで食べましょう！

よくかんで食べることは消化を助けるだけではなく、食べ過ぎを防いだり、むし歯を予防したり、脳の働きを活発にしたりします。一口30回よくかんで食べましょう。

く すりを飲むより食べ物を！

食べ物には、いろいろな栄養がギュッとつまっています。ビタミンやミネラルのサプリメントに頼らないで、食べ物から栄養をとるようにしましょう。

じ かんを決めて、一日三食！

朝・昼・夕ごはんをきちんと食べると、生活のリズムができ、栄養のバランスもとれるので夏バテしません。特に朝ごはんは必ず食べましょう。

～ 7月 給食献立紹介 ～

***3日(水)・・・パリオリンピックに合わせて、フランスの野菜煮込み料理の「ラトウユ」**

なすやトマト、ズッキーニなどの夏野菜を煮込んで作る南フランスの料理です。

***17日(水)、19日(金)・・・福島県の食材をたっぷり使用する「ふくしま旬の献立」**

フライドチキン、きゅうり、たまご、ほうれん草、大豆ミート、いんげん、ピーマン、ブルーベリーなど、福島県産の旬の食材を使用する献立です。

～ お弁当の日のお知らせ ～

5日(金)は、授業参観のため「お弁当の日」です。お弁当を忘れずに持ってきましょう。

～作ってみませんか？～
 〈鶏肉のプルコギ風…6月21日献立〉

*材料・・・4人分

鶏もも肉……………200g
 にんにく……………適量
 しょうが……………適量
 みりん……………小さじ1
 清酒……………小さじ1

A

しょうゆ……………小さじ1/2
 さとう……………小さじ1
 みそ……………大さじ1/2
 豆板醬……………適量

A



お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？
 味付けして焼くだけなので簡単です。お弁当にも！！

*作り方

- 1 鶏もも肉はAで下味をつける。
- 2 鶏もも肉をフライパンやオーブンで焼く。

～5年生がテーブルマナー給食を行いました～

6月17日に1組、18日に2組、19日に3組がテーブルマナー給食を行いました。テーブルマナー給食は、宿泊学習2日分と当日の給食費を予算にあてました。ナイフやフォークの持ち方や使い方、スープの飲み方などの洋食のマナーを学ぶこと、日頃の食事のマナーを見直すこと、感謝の心を育むことを目的に行いました。

子どもたちはとても緊張していましたが、ナイフやフォークの持ち方や食べ方の説明をよく聞いて、上手に食べ進めていました。音を立てずにスープを飲んだり、ハンバーグを一口の大きさに切ったり、全員がとても上手にできていました。

ご家庭でも、背筋を伸ばして良い姿勢で食べること、ひじをつかないで食べることなど、日頃の食事のマナーにも気を付けていただければと思います。



子どもたちの感想

- ・音を立てないこと、姿勢を良くして食べることに気を付けました。
- ・テーブルマナー給食で学んだことを生かし、自分の食事のマナーを見直したいです。
- ・ナイフとフォーク、スプーンの持ち方や使い方が上手にできました。
- ・周りの人の食べるペースに合わせて食べることを意識しました。
- ・スープを手前から上手にすくって、音を立てないで飲むことができました。
- ・スープが少なくなったら、お皿の手前を持って傾けて、静かに飲むことができました。
- ・大人になってレストランに行く機会があったら、今回の経験を生かしたいと思います。
- ・ナイフを置くときに、ナイフの刃が内側になるように気を付けました。