

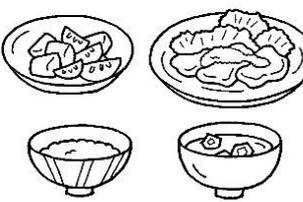


給食たより

令和6年度
さいたま市立針ヶ谷小学校

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水症状を起こしやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。蒸し暑い日が続くと、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしていませんか。今月の給食だよりでは、暑い夏を元気に過ごすための食生活のポイントについてご紹介します。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	--	---

旬の野菜を食べよう

これからの時期に旬を迎える夏野菜。みなさんは何種類思いつきますか？太陽の光をたくさん浴びた夏野菜には水分とカリウムが豊富に含まれているものが多いのが特徴です。汗で不足しがちな水分を補給しつつ、体にこもった熱をクールダウンさせてくれる働きがあります。学校では、2年生が夏野菜を育てています。7月には、1年生がとうもろこしの皮むき体験をする予定です。旬のものは栄養価も高く、新鮮でおいしいです。夏野菜や夏の果物をしっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう！



給食集會がんばりました

6月6日(木)には給食集會がありました。給食委員会がクラスごとに松岡栄養教諭にインタビューをしながら給食について学びました。質問の内容もクラスごとに考えました。インタビューの内容は、給食はどのような基準でできているのか、献立の工夫はどうしているのか、どうして栄養教諭になろうと思ったのか？というものでした。初めての校内テレビ生放送ということで、緊張した面持ちでしたが、堂々とカメラの前でインタビューをしてくれました。「緊張したけれど、楽しかった！」という頼もしい声も(▽▽)当日の給食は、牛乳やお魚の残菜もとても少なかったです。残菜が少なかったということは、給食になせ毎日牛乳がつくのか、量をどれくらい食べたらいいいのかということを実践してくれたのかなと思います、とても嬉しかったです。暑くなり食欲も落ちてくるかもしれませんが、夏を元気に乗り越えるためにも給食や家庭での食事をしっかりとりましょう。

まいとし がつ しょくいくげっかん
 ~毎年6月は食育月間~

食育月間とは、国民一人ひとりが食育に対する理解や取組を積極的に進める期間のことで、毎年6月に定められています。なぜ6月なのでしょう？それは、食育基本法が平成17年6月に成立したことや、学校生活や社会生活等が少し落ち着き、国をあげて取り組みやすい時期であるからだそうです。

また、6月はさいたま市の取り組みとして地場産物活用ウィークがありました。さいたま市産・埼玉県産の食材を使用した給食の献立を取り入れたのでご紹介します。



- ・こどもパン
- ・牛乳
- ・さいたま市産小松菜とわかめのサラダ
- ・豆とソーセージのトマト煮



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・彩の国納豆
- ・さいたま市産小松菜の磯香和え
- ・旨塩肉じゃが



- ・しゃくし菜ガーリックチャーハン
- ・牛乳
- ・さけフライ
- ・米こめサラダ(米粉めんの米粉は彩のかがやきを使っています)



- ・彩の国豚丼 (埼玉県産のおいしい黒豚を使いました)
- ・牛乳
- ・こんぶ和え
- ・メロン



6月の玉ねぎは、さいたま市緑区にある若谷農園さんの新玉ねぎを使っているよ！



- ・ホット中華めん
- ・ジャージャー麺
- ・牛乳
- ・青のりポテトビーンズ
- ・秩父産こんにゃくのサラダ



毎日飲んでいる牛乳や食べているお米も埼玉県産です。給食では地産地消に取り組んでいます。

