

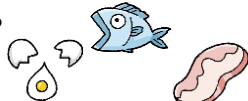
## 食育・給食だより 7月号



令和6年7月17日  
大田区立梅田小学校  
校長 金高 俊哉  
栄養士 広瀬 智子

### 夏を健康に過ごすための6か条！

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。暑さに負けずに元気よく過ごすために、家庭で心がけてほしいことを紹介します。

|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>朝ごはん</b><br/><b>かかさず食べて</b><br/><b>スタートだ</b></p> <p>朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。赤・黄・緑の食品をそろえて食べると、より良い朝ごはんになります。</p>  | <p><b>水分は</b><br/><b>こまめに補給</b><br/><b>忘れずに</b></p> <p>こまめな水分補給を心がけましょう。ただし、清涼飲料水の飲み過ぎは、エネルギーのとり過ぎにつながります。お茶や水と組み合わせるなど、気を付けましょう。</p>  | <p><b>肉、魚</b><br/><b>夏バテ予防に</b><br/><b>取り入れる</b></p> <p>暑くて食欲がない時は、そうめんなどで軽く食事をすませがちです。栄養のバランスを崩さないためにも、たんぱく質もしっかりとりましょう。</p>              |
| <p><b>夏野菜</b><br/><b>たっぷり食べて</b><br/><b>ビタミン補給</b></p> <p>夏の太陽を浴びた夏野菜は、ビタミンや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。</p>    | <p><b>冷房の</b><br/><b>かけすぎ注意！</b><br/><b>かぜひくよ</b></p> <p>冷房にあたり過ぎると、体を冷やし、体調を崩すことがあります。朝夕の涼しい時間に散歩をするなど、外で体を動かす習慣を付けましょう。</p>         | <p><b>食中毒</b><br/><b>手洗い・加熱で</b><br/><b>ご用心</b></p> <p>夏は、細菌による食中毒が多く発生します。手洗いをしっかりし、生肉や魚は中心までしっかり火を通しましょう。また、できた料理はなるべく早く食べきりましょう。</p>  |

### 見直そう！間食(おやつ)のとり方

食べる内容は、食事では不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品を取り入れるのがおすすめです。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとり過ぎに注意しましょう。また、食事に影響しない量を心がけ、だらだら食べずに時間を決めて食べましょう。おやつは親子で一緒に選ぶといいですね。

食べる内容を  
考えよう



食べる量を  
考えよう



時間を決めて  
食べよう



だらだら食べは、むし歯や  
肥満の原因になります！



## 今月の食育の取組を紹介します

### \* 2年生 とうもろこしの皮むき \*

7月12日(金)、給食で提供されとうもろこしの皮むきを2年生に手伝ってもらいました。当日は、千葉県多古町から朝採れの新鮮なとうもろこしを届けていただきました。とうもろこしの色や香り、皮の枚数などに着目しながら、楽しく皮むきを行いました。調理師さんたちは、2年生が皮をむき終わるのを待って、大きな釜でとうもろこしをゆでてくれました。給食の時間には、2年生をはじめ、全校のこどもたちの笑顔を見ることができました。



動画で、農家の方からとうもろこしの皮のむき方を教えてもらいました。

葉の枚数を数えたり、ひげと実がつながっていることを観察したりしながら皮をむきました。



とうもろこしは、給食室の大きな釜でゆでました。



給食の時間、2年生は真っ先にとうもろこしにかじりついていました。「おいしい!」「あまい!」という声をたくさん聞くことができました。



～12日の献立～  
ガーリックライスなすミートソース  
牛乳・こまつなサラダ・ゆでとうもろこし

この日のとうもろこしは「ゴールドラッシュ」という品種で、とっても甘いとうもろこしでした。



きれいに完食!

このように、食材にふれる活動を通して、食材に興味をもち、給食に関わる方々へ感謝の気持ちを伝えられるこどもたちに育てていきたいと思います。

## 2学期の給食

2学期の給食は、9月3日(火)から始まります。献立は、「カレーライス、牛乳、海藻サラダ、梨」の予定です。白衣、ランチョンマットの準備をお願いします。

