

食育・給食だより 7月号



令和8年7月14日
大田区立梅田小学校
校長 中村 一裕
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。

朝ごはん かかさず食べて スタートだ 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。 	水分は こまめに補給 忘れずに 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。 	肉、魚 夏バテ予防に 取り入れる 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。 
夏野菜 たっぷり食べて ビタミン補給 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。 	冷房の かけすぎ注意！ かぜひくよ 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。 	食中毒 手洗い・加熱で ご用心 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。 

第14回 大田区学校給食展 ～食は生きるちから 心とからだを育てる学校給食～

大田区では、2年に1度、学校給食における食育の取組などを紹介する学校給食展を行っています。様々な展示や体験コーナーがありますので、この機会にぜひご来場ください。

日時：令和8年7月28日(火)～30日(木)

7月28日(火)11:00～16:30

29日(水) 9:00～16:30

30日(木) 9:00～14:30

※日によって時間が異なりますのでご注意ください

場所：大田区役所 1階北ロビー

展示内容①展示コーナー：大田区の食育活動、館山さざなみ学校の紹介 など

②体験・実物展示コーナー：回転釜体験、給食のパン見本 など

主催：大田区教育研究会小中学校給食研究部

問い合わせ先：学務課保健給食担当 TEL 03-5744-1431



区役所1階カフェにて
あげパンを数量限定で
販売予定

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10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。



はじめに、多古町の農家の方による動画を見て、とうもろこしができるまでの様子や皮のむき方の話を聞きました。

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。



むいてくれたとうもろこしは、給食室でゆでました。



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。「あまい!」「おいしい!」という声をたくさん聞くことができました。



～10日の献立～
ガパオライス
牛乳
ビーンズサラダ
ゆでとうもろこし



きれいに完食!

このように、食材に触れる活動を通して、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えます。

2学期の給食

2学期の給食は、9月2日(水)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、ランチョンマット等の準備をお願いします。

