

## 給食だより

7月号 さいたま市立新開小学校

日に日に暑さが厳しくなってきました。夏は食欲が落ち、食べる量も少なくなります。しかし、夏こそしっかりとした食事をとって夏バテを予防することが大切です。次の夏の食事のポイントを参考にしながら、夏の暑さに負けない元気なからだをつくりましょう。

～ <sup>なつ</sup>夏バテせず、<sup>げんき</sup>元気に過ごすために ～

## 夏 野菜を食べよう

夏野菜には、水分・カリウム・ビタミンCが多く含まれています。夏野菜には体の熱を冷ましたり、紫外線のダメージから体を守ったりするはたらきがあります。



## バ ランスよく食べよう

暑い夏はあっさりとしためん類だけで食事をすませしてしまうことも多いのではないのでしょうか？たんぱく質やビタミン類の不足は夏バテにつながります。主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。



## テ つぶん（鉄分）の不足に注意

汗と一緒に鉄分も失われます。レバー、貝類、小松菜など鉄の多い食材も積極的にとるようにしましょう。



## し ゃくよく（食欲）を増す工夫を！

レモン・梅干しなどの酸味やしょうが・ねぎなどの香味野菜は食欲を増進します。普段の食事にもぜひ活用してみてください。



## な っとう・うなぎ・豚肉で疲労回復！

納豆・うなぎ・豚肉に多く含まれるビタミンB群は疲労回復に役立ちます。



## い ちょう（胃腸）にやさしい食事のとり方を

冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが悪くなります。冷たいもののとりすぎには注意しましょう。



とりすぎ×

## ▶「そら豆のさやむき」をしました！



6月6日（木）にかがやき学級の児童が「そら豆のさやむき」をしました。  
さやが硬く、力のいる作業でしたが、一人ひとりが心をこめて一生懸命そら豆のさやをむいてくれました。



早くむき終わった児童からは  
「おかわりください！」  
という元気な声が聞かれました。  
全員の協力のおかげで予定よりも早く  
むき終わることができました。



そら豆はシンプルな塩ゆでにして、  
給食に出しました。

各学年の教室をまわっていると、「今日のそら豆はかがやき学級のみんながむいてくれたんだよね！」と声をかけてくれる児童もいました。

がんばってくれた人たちへの感謝の気持ちをもって食べている様子が見られ、大変嬉しく思いました。

そら豆の独特なおいが苦手という児童も「がんばって1つは食べてみる！」と前向きにチャレンジしていたのが印象的でした。

野菜が苦手な児童は多いですが、これからも「旬の味」を伝える機会を大切にしていきたいと思います。