

給食だより

第4号 さいたま市立 新開小学校
校長 清水 肇
栄養士 小嶋 良美

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑い夏は1年間で一番食欲が落ちる時期で、給食の残りも多くなりがちです。しかし、みなさんの体は1年中成長しています。暑い時でも、成長するための栄養をしっかりとりたいですね。暑さに負けない元気な体づくりをするために、しっかりと食べられるようにしましょう。

～ 夏バテせず、元気に過ごすために ～

1日3食、時間をきめて食べる

規則正しい食生活こそ夏バテ防止の基本！だから食べをしないで1日のリズムをしっかりもち、食事時間を決めて食べましょう。



たんぱくしつをしっかり取る

そうめんなどで食事をすませていませんか？主食だけでは、栄養がかたよります。たんぱく質の多い食品も一緒に食べましょう。



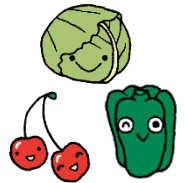
冷たいものをとりすぎない

冷たいものとりすぎは、暑さでおとろえている消化器の働きをにぶらせます。



野菜やくだものを食べる

汗をかくと、いっしょにビタミンやミネラルが失われます。野菜やくだものなどでしっかり補給しましょう。



>> かがやき学級が「そら豆」のさやむきをしました

6月12日に、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、「本当にふわふわだ！」、「すごく大きいね」といった発見を、友達と共に楽しみながら、さやむきをしてくれました。むいてもらった「そら豆」は、シンプルな塩ゆでにして給食に出しました。「そら豆」独特のにおいが苦手という児童もいましたが、全体的には大変よく食べていました。今後も子どもたちに「旬の味」を伝えていきたいと思えます。



>> 試食会がありました

6月23日給食試食会が行われました。42名の方にご参加いただき、ありがとうございました。

「とても楽しかった」「念願のカレーを食べられて嬉しかった」「給食作りの裏側を知ることができてよかった」等のご感想をいただけて、大変うれしく思いました。※当日保護者の皆様に提供させていただいた給食は、6年生と同程度の量です。

当日のメニュー

- チキンカレー
(白飯)
- 牛乳
- コーンサラダ
- 冷凍みかん