おうちのひとといっしょによみましょう

きゅうしょくだより

令和５年７月１８日
東久留米市立第十小学校
校　長　樋口　由紀子
栄養士　鈴木　智子

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲もおとろえがちになります。規則正しい生活と１日３回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜更かしせずよく寝てしっかり１日の疲れをとって、楽しい夏休みをむかえましょう。

夏の食事のポイント 8ヵ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な

生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ

冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や

おやつばかり食べないようにしよう。時間と量を決めてから食べましょう。

す

酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み

緑グループ（栄養のはたらき）の食べ物、とくに野菜をたっぷりとりましょう。

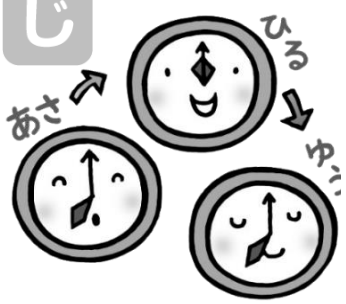
の

飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給をしましょう。できるなら牛乳も１日１回は飲みましょう。乳アレルギーの人は豆乳や小魚で。

しょく

食事は好き嫌いせず、よくかんで、栄養バランスも考えておいしくいただきましょう。

じ



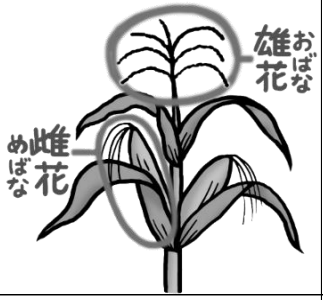
時間を決めて１日３食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムを作ります。

旬の野菜にふれましょう とうもろこし

夏においしいが「とうもろこし」。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミンB群を多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとても役立ちます。学校では皮むきを手伝ってもらい給食にも登場しました。

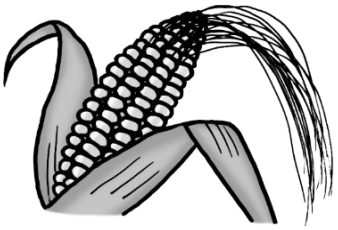
実がなるのは雌花

とうもろこしの実がなるのは雌花の根元です。雄花は茎の先端にあります。



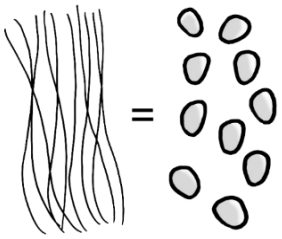
ひげはめしべ

毛の先はめしべです。よく見ると1つ1つのつぶの先まで伸びています。



ひげの数と実の数は同じ
実がなるのは雌花

ひげはめしべであるため、ひげの本数と実の数は同じになります。



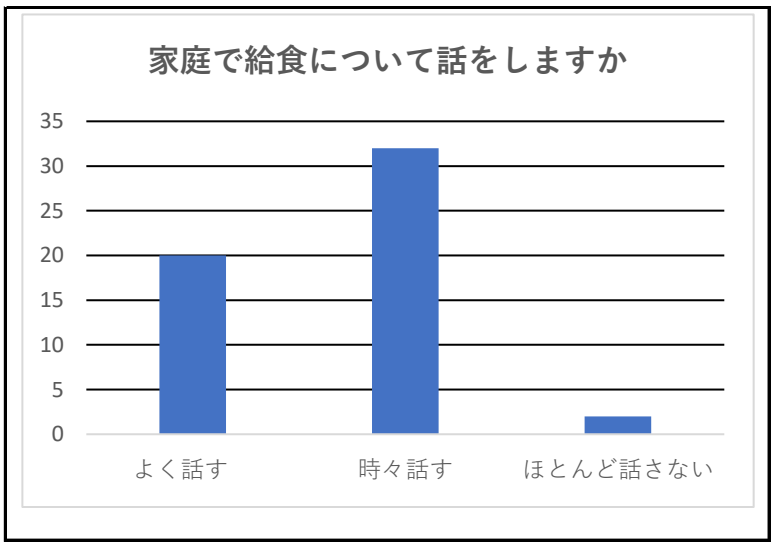
ぷっくりジューシーなら水から、シャッキリ感なら沸騰してから

ぷっくりとしたジューシーなものがお好みなら水から、シャッキリしたものが好きな場合は湯が沸騰してからいれます。どちらも沸騰後3～5分でゆであがります。

4年ぶりに給食試食会を行いました！

6月にあった6年生の移動教室に合わせて、給食試食会を行いました。久しぶりの開催のため学年等限定の試食会でしたが、たくさんの方に参加してもらい、学校給食についてご理解していただけるとても良い機会になったと思っております。

当日のアンケートより



左のグラフは、出席された方々にとったアンケートの一部になります。９割以上のご家庭で給食について話をしてもらえている結果になります。内容は「〇〇がおいしかったよ」「苦手なものでも一口だけチャレンジしたよ」「家で同じメニューを作って欲しい」「おかわりじゃんけんで勝ったよ」「〇日のメニューは楽しみ」等、アンケートに書いていただき、たくさん給食について話をしていただけていることを実感しました。試食会でも少しお話をしましたが、食育は学校だけでなく家庭との連携が大切だと思っています。食育って何をすれば？と考えてしまう保護者の方もいるかもしれませんが、子供たちと給食やおうちのごはんの食材や献立の名前などを話していただけるだけでも食育になっています。ぜひこれからもご家庭で給食について話題にしていただけたらありがたく思います。

まだまだ、コロナ前と同様に班で給食を食べたりはなかなか難しい時ではありますが、来年度も給食試食会を行う予定ですので、ぜひたくさんの皆様にご参加いただけたらと思います。また、定員に限りはありますが、今年度参加された保護者の方には来年度試食会で食べたいメニューを伺いました。できるだけアンケートにお答えした献立で試食会を行う予定ですのでぜひ今年度参加された方もお待ちしております。