

令和元年6月28日(金)

中野区立桃園第二小学校

校長 山崎 義弘

栄養士 鈴木 瑞代

7月給食だより

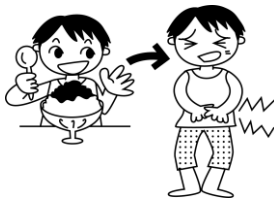
夏休みまであとわずかとなりました。気温や湿度が高く、食欲がわきにくい季節ですが、体調を整えるために食事は重要です。食べやすい料理や盛り付け方を工夫して、美味しく食べ、しっかりと栄養をとりましょう。

また、夏休みが始まると、食生活もみだれがちになります。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり、生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

～夏バテを防ぐ食生活～

1 冷たいものの飲みすぎや食べ過ぎに注意！

冷たいアイスやジュースばかり飲んだり食べたりしていると、お腹が冷えて食欲がなくなってしまいます。



2 朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べるようにしましょう。



3 夏野菜をしっかり食べよう！

夏が旬の野菜（トマト、なすきゅうり、かぼちゃなど）は、水分が多いのが特徴です。食事に取り入れ、食事から水分をとるように心がけましょう。



4 のどがかわいたら牛乳を飲もう！

牛乳はカルシウムや鉄分など、不足しがちなミネラルが豊富です。給食がない夏休みも、牛乳を1日にコップ1杯は飲みましょう。



5 食欲増進の工夫をしよう！

食欲がないときは、食欲を増進してくれる食材を取り入れましょう。レモンや酢の酸味、しょうがやんにんにく、ねぎなどの香味野菜、唐辛子やカレー粉などの香辛料などで味にアクセントをつけると効果があります。



夏バテしてしまった時の食事は、量より質が大切です。少量でもたくさんの種類の食材を取り入れて、バランスよく食べることを心がけましょう。

7月の給食目標：「決められた時間内に食べよう」

桃二小の給食時間は、12時20分から12時40分までが給食の準備、12時40分から13時までが食べる時間です。給食を時間内で食べることができているでしょうか。よく噛んでゆっくり食べることも大切ですが、周りの人と食べるペースを合わせることも、決められた時間内に食べ終わる、時間を守ることは、学校で集団生活をする上で大切なことです。ご家庭でも子どもの食べる時間を気にして見てあげてください。

たなばた 七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといいます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



とうきょう 東京でとれた野菜を食べよう！！

学校給食では、東京都でとれた食材を取り入れています。中野区にはあまり畑がありませんが、三鷹市や日野市、八王子市など、東京の西の地域ではさまざまな野菜が生産されています。夏はなすやかぼちゃ、ピーマンなどがとれます。その土地で生産されたものを、その土地で消費することを「地産地消」といいます。地産地消は、新鮮で安全なものを食べることができだけでなく、流通ルートが短くなることで、環境を守ることに繋がります。東京でとれた食材を味わって食べましょう。

がっ きゅうしよく しょう とうきょうとさん やさい ～7月の給食で使用する東京都産の野菜～

たまねぎ、じゃがいも、きゅうり、キャベツ
ゴーヤ、かぼちゃ、なす、ピーマン、こまつな

