

7月の給食だより

《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

7月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

好ききらいをしないで何でも食べよう



今泉小学校には、みなさんにずっと呼びかけている給食の約束があります。『にがてな食べ物も、一口は食べるようにしましょう。』です。にがてな食べ物にもチャレンジして欲しい理由はいくつかありますが、そのうちの2つは、みなさんの健康のためと、地球環境のためです。どうしたことなのか考えてみましょう。

好ききらいしないで食べよう!

げんきなからだをつくるために、いろいろな食べものをたべましょう

食べ物は、元気な体をつくるために、いろいろな働きをしてくれます。骨や筋肉を作ったり、力を出したりすることができるのも、食べ物のおかげです。食べ物によって、その働きは違います。好き嫌いせず、いろいろな食べ物を食べることで、元気な体をつくることができます。



おもにエネルギーになる



元気に運動できるよう、力を出してくれるよ。

おもに体をつくる



ひふやきん肉、ほねなど、からだをつくってくれるよ。

おもに体の調子を整える



病気に負けない体を、つくってくれるよ。

苦手な食べ物も、体の中に入ると、体を元気にしようと頑張ってくれます。



まずはひとくちからチャレンジ!

考えよう! 食品ロス

～食べられるのに捨てられてしまう食べ物～

年間東京ドーム16杯分!

僕たち私たちにできること

1日お茶わん1杯分



×16杯

現在日本で食べられるのに捨てられてしまう食べ物は、年間で約646万トン。ひとり1日お茶わん1杯分もの食べ物が捨てられています。



クラスに配られた給食は、一度全部配ろう!



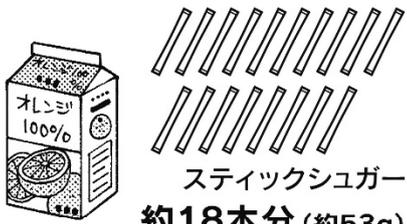
食べる時間をしっかりととり、苦手なものでもひと口は食べてみよう!



《 保護者のみなさまへ 》 今泉小学校 7月

汗は蒸発する時に身体から熱を奪い、体温を下げる働きをします。梅雨のじめじめとした気候では、気温の高さに伴って空気中の水蒸気量が増えるため、汗が蒸発しにくく、体温がうまく下がりません。そのため、実際の気温よりも暑く感じるようになります。洋服で調節したり、こまめに汗を拭いたりして、体温を下げる工夫をするよう声掛けをしてください。また普段の水分補給は、水や麦茶などを選びましょう。

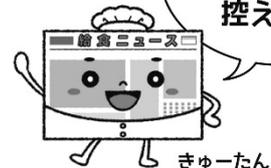
飲み物の砂糖の量はどのくらい？

<p>オレンジジュース 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約18本分(約53g)</p>	<p>スポーツドリンク 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約10本分(約31g)</p>
<p>乳酸菌飲料 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約18本分(約55g)</p>	<p>コーラ 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約19本分(約56g)</p>

※スティックシュガーは1本3gです。

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料をつい飲みたくなりますが、清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲みすぎると虫歯や肥満などの生活習慣病を招きます。また、糖を多く含む飲料をたくさん飲み高血糖になると、またのどが渇き、糖を含む飲料を飲んでしまう…という悪循環になってしまうことも。のどが渇いた時には、種類や量を考えて飲むようにして欲しいです。

甘い飲み物は控えよう！



今月の献立紹介【大いちょう汁】

《材料(1人分)》

- とり肉(角切り)…15g
- かまぼこ(いちょう切)…8g
- こまつな(2cm)…8g
- だいこん(いちょう切)…15g
- にんじん(いちょう切)…5g
- ねぎ…5g

【調味料】

- しょうゆ…3.2g
- 塩…0.2g
- 酒…1g
- みりん…1g
- 水…120g
- 花かつお(だし用)…1.5g

《作り方》

- ①かつお節でだしを取る。
- ②とりにくを入れ、あくをとりながら煮る。
- ③だいこんとにんじんを②に入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④かまぼこを入れ、温まったら調味料で味付け。
- ⑤ねぎ、こまつなを入れて仕上げる。

*ねぎの辛みが苦手な場合は、早めに入れてしっかり煮ると、甘味が出ます。

使用食材の放射性物質検査結果について

宇都宮市では、学校給食食材として使用する農産物等の自主検査が月に1回程度、また、調理済給食1食分の自主検査が年に1回行われております。検査結果は、検査翌日までに「宇都宮市ホームページ」にて公表しておりますので、ご覧ください。

使用日	食材	産地	放射性ヨウ素	放射性セシウム
6月8日	にら	栃木県	定量下限値未満(20未満)	定量下限値未満(25未満)
6月14~18日	調理済給食1食分		定量下限値未満(20未満)	定量下限値未満(25未満)