



7月の給食目標は「**きれいなものも一口は食べよう**」です

本格的な夏が始まります。暑いからといって冷たいものや、食べやすいお菓子ばかり食べたりしていると体調をくずしてしまいます。好き嫌いをせず1日3食しっかりと食べて、元気いっぱい夏の夏を過ごしましょう。



7月の給食ではいろいろな夏のやさいができます

とうがん (7/5とうがんスープ)



30 cmにも成長する大きな野菜です。夏野菜なのに冬まで保存できるため漢字では「冬瓜」と書きます。

すいか (7/7)



夏のデザートといえばすいかですね。すいかには、熱中症予防をはじめ、夏の健康を支えてくれる栄養があります。

なす (7/10なつやさいカレー, 7/18みそしる)



平石地区では、今の時期においしいなすがたくさん収穫されます。なすは水分が多く、夏の体を冷やすはたらきをします。

ズッキーニ (7/10なつやさいカレー, 7/13ラタトゥイユ)



見た目はきゅうりに似ていますが実はかぼちゃの仲間です。イタリア料理やフランス料理ではよく使われています。

ゴーヤ (7/18ゴーヤチャンプル)



「にがうり」ともよばれ、少しにがみがありますが、栄養は満点です。給食ではあまりにがくないように作るで食べてください。



とうもろこし (7/14ゆでとうもろこし)

この時期ならではの、平石地区の獲れたとうもろこしです。2年生が皮むきのお手伝いをしてくれる予定です。

< 「新しい給食の約束」ができました >

7月より、給食の席をむかえ合わせのグループの体形にしていきます。長い間、前を向いて黙って食べる約束でしたが、食事本来の、会話を楽しみながら明るい雰囲気での会食にしていきたいとおもいます。約束事を守り、今よりもっと楽しい給食の時間を、みなさんで作っていきましょう。

約束① 配膳の時間は話をししません。

約束② 話す時は声の大きさに気をつけます。(近くの人に聞こえる位の大きさ)

約束③ 黙って食べる「もぐもぐタイム」を作ります。(10分)

1~3年は、給食時間の最後の10分間、4~6年は最初の10分間がもぐもぐタイムです

<おしらせ> 6月に予定していた「正しいおはしの持ち方&豆つまみ大会」は、下の日にちに変更になっています。ぜひ参加して下さい。(場所はランチルームです。)



- ・1年→7/10(月) なかよしタイム
- ・2年→7/11(火) 昼休み
- ・3,4年→7/13(木) 昼休み
- ・5,6年→7/14(金) 昼休み





気温が上がり、日差しも少しずつ強くなってきました。暑さのために食欲が落ちたり、夏バテや熱中症を心配する時期になります。例年のことですが、給食でも6月中旬ごろから、ご飯の残りが多いと感じる日が増えてきました。子供たちには、正しい食生活や水分補給について理解し、健康な夏を過ごしてほしいと思います。

子供の夏バテ・熱中症について

「食欲がない」「体がだるい」「やる気がでない」「便秘や下痢など胃腸の状態が悪い」などいつもと違う症状が続く様子が見られるときは、夏ばてかもしれません。夏ばてを起こしている時は、暑さへの抵抗力が弱くなっているので、熱中症もおこしやすく、より注意が必要です。

<暑さに強い体を作るために気をつけたいこと>

- ・早寝早起きなど生活のリズムを整える
- ・栄養バランスのとれた食事
- ・こまめな水分補給
- ・エアコンの温度を下げすぎない
- ・アイスなど体を冷やすものばかりとらない

<熱中症に注意>

熱中症は気温と湿度が高い時や、風があまり吹いていない時におこりやすく、あまり体調が良くない時は、危険が高まります。梅雨明けなどの体が暑さに慣れてない時期は、特に注意が必要です。暑い場所で活動するときは、十分な休憩と水分補給をし、体調に不安がある時は無理は禁物です。



<正しい水分補給の仕方>



のどが乾く前に
こまめに飲む



普段は水かお茶



運動をして汗をかく
時は塩分をふくむ水
やスポーツ
ドリンク



～6月の給食より～

豚肉と宮野菜いため かんぴょうのごまずあえ



春野菜の味噌汁

<春の宮っ子ランチ献立>

宇都宮の全小中学校で季節ごとに実施している「宮っ子ランチ」です。食材には宇都宮産の野菜や特産品をふんだんに使用していました。

ガーリックオースト かむかむサラダ



だいこんスープ

<かむかむ献立>

歯と口の健康週間にちなみ、かみごたえのある食材を集めた献立です。給食の時間には健康委員会が「かむことの大切さ」について放送しました。

ヤシオマスの塩焼き もやしとにらのごまあえ



赤飯

かんぴょうの卵とじ

<県民の日献立>

栃木県民の日は、赤飯を炊いてお祝いしました。栃木産まれの養殖魚「ヤシオマス」やかんぴょう、にらなど栃木の特産品を集めた献立になりました。



<健康委員会の取り組み>

食育週間には、健康委員会が各クラスの給食ワゴンの片づけチェックを行いました。

1週間の実施でしたが日を追うごとに、合格のクラスが増えていき、食事の正しい片付けについて見直す機会となりました。



1年生も上手に当番が出来るようになりました