



★しょくいくだよりは、おうちの
ひとと、よみしょう！
令和6年7月
宇都宮市立岡本小学校

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



給食のない夏は、野菜を食べる量が少なくなって、体の調子を整えるはたらきをするビタミン類の摂取不足が心配されます。体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりととりましょう。夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほど、ビタミンAやビタミンCが豊富です。水分の補給にも役立ちます。



夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう！なるべく『主食+主菜+副菜』をそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。

ビタミンB1をしっかりとり暑さをのりきるために

ビタミンB1には、エネルギーの代謝を助ける働きがあります。また、ビタミンB1は、炭水化物の代謝と深く関わっています。夏はそうめんなど、のど越しのよいものだけの食事になったり、さらにアイスクリームやジュースといった甘い物をたくさんとりがちになったりするので、とくに注意して摂取したいビタミンで、脳や末梢神経の機能を保つはたらきもあります。下記のようなビタミンB1の多く含まれる食品を意識してとりましょう。



校内マナー週間の実施



6月10日（月）～14日（金）に、校内マナー週間を実施しました。「はしの持ち方名人」になれるように重点的に行いました。保健給食委員会の児童が、はしの正しい持ち方を啓発するために、給食の時間に各クラスへ向かい、正しいはしの持ち方と使い方を教える機会を設けました。毎日続けることで、正しいはしの持ち方を習得できるように引き続き取り組んでいきたいと思ひます。また、今年度も1月に、豆つかみ大会を実施予定です。



●今月の食材「たまねぎ」に注目！



給食では、お米やアスパラガスを納品していただいている地元農家（中岡本町）の相良ファーム様と、苗植えや収穫に関わった自治会こども会（岡本小・岡本北小）の方々の協力のもと、今月は地元のたまねぎを約88kg納品していただく予定です。

今月は、サマーシチューや豚肉とじゃがいもの煮つけ、ラタトゥイユ、夏野菜カレーなどたくさんの料理に登場します。地元の食材に感謝し、美味しくいただきます。

給食がない日も牛乳を飲もう！ “カルシウム”成長期こそしっかりとろう！



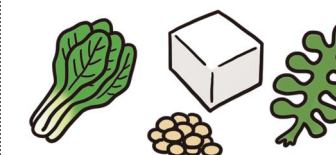
体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも子どものときに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

今しかできない「カルシウム貯金」！



骨のカルシウム量（骨量）は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い！



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用！



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意！



体に吸収されやすい形のリン（無機リン）があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。

※学校給食ではカルシウムについて、1食で各年齢の食事摂取基準の1日の推奨量のおよそ半分の量をとれるように献立を考えて作っています。

はしの持ち方指導の様子

