



給食室だよ!

～お子様と一緒に眺みください～

令和2年度 9月号
宇都宮市立城山西小学校

～7.8月の給食より～

給食農園や地域の食材を使用した、夏らしい献立になりました。
新鮮な食材を食べて、暑い夏を元気に乗り切ってください。



こがしファームさんの枝豆を入れて炊いた枝豆おこわ。
豆を1粒1粒さやから出して作りました。



農園のさやいんげんをたっぷりとちらした、五目ちらしおこわ。



おのぐちファームさんから、朝採りのとうもろこしが届きました。



静岡 JA さんから寄付をいただいたクラウンメロン。
おいしくいただきました。



チーズたっぷりの蒸しパン。ふんわりと仕上がりました。



地域や農園の野菜をふんだんに入れた、夏野菜カレー。デザートはフルーツポンチでした。



農園のトマトで作った、冷製スパゲッティ。

9/26の運動会におきて・・・

「元気に活躍できるための生活」大作戦!



<作戦①> 強い筋肉や骨を作るために
たんぱく質 をしっかりとる!



肉 牛乳 さかな 卵

<作戦②> 持久力をつけるためには
たんぱく質 がかせません!



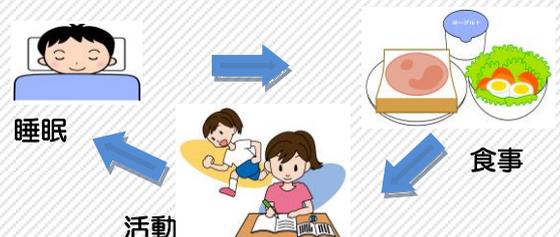
ごはん パン いも類

<作戦③> **ビタミン** をたくさんとって
体につかれのをこさない!



くだもの やさい

<作戦④> **生活のリズム** をととのえて
自分のベストの力が発揮できる体をつくる!





朝ごはんを食べないとどんなことが起こるでしょう？

- ① 頭の中にある脳に栄養が運ばれません。そのため、脳がエネルギー不足になり勉強もしっかりとできません。
- ② 脳に栄養がいけないと、落ち着いた行動 がとれなくなります。イライラして友達 とケンカをしてしまったりケガもしやすくなります。
- ③ 色々な 病気 と戦う 力 がなくなり、病気 になりやすくなります。また、腸 がきちんと動かなくなるため便秘にもなります。

<水分>

水分は栄養素ではありませんが、人間の体には欠かせない大切な成分です。朝ごはんを食べないと水分不足になると、脱水症状や頭痛、集中力が低下し、生活リズムが乱れてしまいます。

朝ごはんを食べないと、朝の光を浴びる機会が減り、体内時計が狂ってしまいます。毎日決まった時間に起きて朝の光を浴びる、十分な睡眠をとることは、健康的な生活リズムを築くために大切です。

<たんぱく質>

強い筋肉や骨を作るには、肉や魚、卵などに含まれるたんぱく質が必要です。



<たんすいかぶつ>



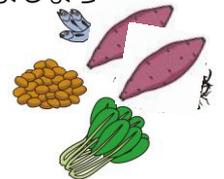
ごはんやパンなどの炭水化物は、運動をするためのエネルギー源です。

炭水化物は、運動をするためのエネルギー源です。生活リズムを崩さないためには、十分な睡眠をとることも大切です。

生活リズムをととのえるには、毎日決まった時間に起きて朝の光を浴びる、十分な睡眠をとることは、健康的な生活リズムを築くために大切です。

<ミネラル(カルシウムや鉄など)>

骨を丈夫にするカルシウムや、栄養素を全身に送る鉄分が大切です。



活動

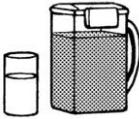




日常生活と運動している時とでは、汗をかく量が変わります。場面に応じた飲み物を選びます。



普段は
水かお茶

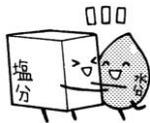



運動をして汗をかくときは
塩分を含む水や
スポーツドリンク



水分と塩分の補給が大切

運動中はたくさんの汗をかきます。汗をかくと水分と塩分が体からでていきます。たくさん汗をかいた時、水だけを補給しても体がうけつけず、塩分も補給しないと熱けいれんをおこすことがあります。



経口補水液を手作りしてみませんか？

経口補水液は市販されていますが、ご家庭で簡単に作ることができます。



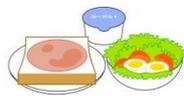
- 水 1000ml
- 塩 3g
- 砂糖 40g
- レモン汁ひと絞り

熱中症に要注意です

熱中症は気温と湿度が高い時におこりやすく、さらに風があまり吹いていないときや、もともと体調が悪い時などに危険が高まります。梅雨明けなどの体が暑さに慣れてない時季は、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をしないようにしましょう。



朝ごはんチェックへのご協力ありがとうございました。



6/9～15に実施しました「すくすくウィーク」では、朝食チェックにご協力いただきありがとうございました。集計の結果、本校ではほぼ全ての児童が毎朝朝食を食べてきているというを確認することができました。

9月にも朝ごはんチェックを実施する予定にしております。よろしく願いいたします。

宇都宮市では給食食材放射能検査を、月に1度実施しております。

<6月検査食材>
・小松菜(6/27使用分)

<検査結果>
・放射性ヨウ素、セシウムともに測定下限値未満