

# 食育だより

第3号 令和2年7月8日発行 豊郷北小学校

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑い夏は食生活が乱れやすく夏バテの原因にもなります。元気に夏を過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が大切です。

## 給食の様子

学校が再開して一か月、給食でも新型コロナウイルス感染症対策に取り組んでおります。本校では、給食におけるマニュアルを作成し、それをもとに教職員・児童ともに感染拡大防止に努めています。手洗い・3密を避けるなど、児童もやっと新しい生活様式に慣れてきました。各クラスがそれぞれ工夫をして、密を避ける行動をしています。

献立内容に関しても、密になる時間を減らすために品数の少ない献立にしたり、簡易的かつ適切な栄養摂取ができるよう心掛けています。

廊下の升目を利用し、給食を作る様子



クラス全員が前向きで、おしゃべりをしないで食べている様子



## 給食委員会



今年度から、「今日の献立」を3つのグループに分けた「給食パネル」を作りました。毎朝、委員会の担当の児童が協力をして、食材をグループ分けしています。昇降口の目の前に設置してありますので、来校された際は、ぜひご覧ください。

牛乳は、赤のグループ(体をつくる)だね！ごはんはどこかな？

## 七夕メニューの紹介



給食では7月7日に七夕メニューを提供しました。

- 【メニュー】
- ・五目ちらしずし
  - ・牛乳
  - ・七夕汁
  - ・七夕ゼリー



「七夕」は古くから行われている、日本の伝統行事のひとつです。天の川をはさんで輝く織り姫と彦星が1年に1度だけ会うことができるという伝説から、天の川に見立てた「そうめん」が行事食として食べられてきました。このように日本の和食・行事食は、季節や地域の伝統行事と深い関わりあいをもって時代を超えて受け継がれてきました。

本校でも行事食を大切にしており、七夕メニューは豊郷地域学校園統一メニューになっています。

## 暑さに負けない体をつくろう！

いつもの食事にプラスして取り入れると、さらに元気がでる食材を紹介します。



### カリウム

トマトやきゅうり、ナスなどの夏野菜には、筋肉の働きなどを正常に保つカリウムが含まれています。

### すっぱい食べ物

梅干しや酢などに含まれるクエン酸や酢酸は、疲れを回復させるのに必要な成分です。また、酸味は食欲をアップさせてくれます。



## 6月分学校給食野菜 産地報告

青森県	だいこん	群馬県	キャベツ
茨城県	にんじん ピーマン	長野県	セロリ エリンギ
	じゃがいも ねぎ	長崎県	じゃがいも
	チンゲンサイ	栃木県	にんじん たまねぎ
埼玉県	にんじん		だいこん こまつな
千葉県	キャベツ にんじん		ごぼう ほうれんそう
神奈川県	キャベツ	宇都宮	もやし

## 地産地消 野菜

キャベツ(郷間さん)・玉ねぎ(中里さん)  
お米・じゃがいも(駒場さん)・アスパラガス(佐藤さん)