

7.8月 給食だより

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。

気をつけたい 夏休みの生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



7組からじゃがいもをいただきました!




6月26日(木)、給食のスパイシーポテトの一部に7組がうるおい自然園で栽培したじゃがいもを使わせていただきました。大きくて、とても立派なじゃがいもでした。スパイシーポテトは、残りがほとんどなく、好評でした。

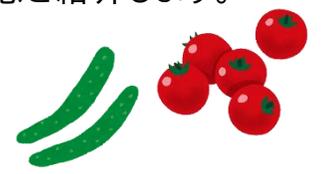


全部で34kgのじゃがいもをうるおい自然園で収穫できたそうです!

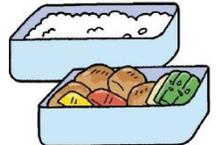
2年生 野菜ボランティアの方と交流給食

2年生 生活科「ぐんぐん そだて わたしのやさい」で5月から3回にわたり野菜づくりのご助言をいただいた野菜ボランティアの方4名と2年生が7月4日(月)にいっしょに給食を食べました。野菜ボランティアの方の感想を紹介します。

- みんな元気でこちらが元気をいただきました。
- いろいろな質問がたくさん出ました。
- 子どもたちの素直な意見・発言・発表に感心しました。
- 給食は味もちょうどよくおいしくいただきました。毎日こんな給食が食べられる子どもたちは幸せですね。

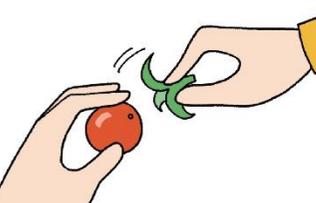
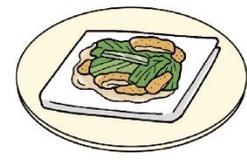
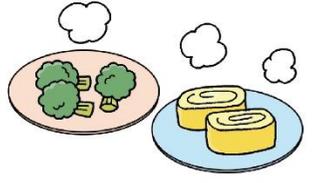


夏休みは、普段できないさまざまな体験ができる貴重な機会です。そこで、家族や自分のための弁当づくりに取り組んでみませんか? 衛生面に気をつけて、彩りや栄養、味のバランスを考えてつくってみましょう。



夏場は特に衛生面に気をつけよう 弁当づくりのポイント

つくる時は衛生面に配慮し、必要に応じて保冷剤などを利用して弁当がいたまないようにしましょう。

<p>おかずはしっかり火を通す</p>  <p>菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで十分に火を通しましょう。</p>	<p>濃いめの味つけにする</p>  <p>砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃いめの味つけにすると、いたみにくくなります。</p>	<p>抗菌効果のある食材を使う</p>  <p>殺菌、抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、わさび、酢を使うのもひとつの方法です。</p>
<p>生野菜の扱いに気をつける</p>  <p>レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。</p>	<p>汁気を切ってから詰める</p>  <p>余分な汁気は、菌を繁殖させる原因になります。ペーパータオルなどで吸わせましょう。</p>	<p>料理が冷めてからふたをする</p>  <p>温かいままふたをすると、こもった蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります。</p>