



しよくいく 食育だより

令和5年 夏休み号
東台福浦小学校

いよいよ夏休みが始まります。長い夏休み中は、毎日の生活が不規則になりがちです。早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて、暑い夏を元気に過ごせるようにしましょう。また、熱中症にかからないように水分補給も忘れずにしましょう。

7月の給食から

とうもろこしのかわむき

2年生の生活科で、「とうもろこしのかわむきをしよう」という学習を行いました。その日の給食に使う全校分のとうもろこしの皮を2年生にむいてもらいました。2年生はミニトマトを育てています。トマトととうもろこしの花や実のつき方の話を聞いた後に、目や手、鼻、耳、頭、心をはたらかせながら皮むきをしました。とうもろこしは、身近な食材ですが、初めて皮をむいたという人もいました。野菜が苦手な人も多いですが、夏休みにお手伝いをして、野菜などの食材に興味を持ってくれるといいと思います。



くんくん
どんなにおいかな



あまくて
おいしいよ



読んでみよう!

本の紹介

給食室のいちにち

大塚菜生 文
イシヤマアズサ 絵
少年写真新聞社

今年の青少年読書感想文全国コンクール 小学校中学年の部（3，4年生）課題図書です。図書館司書の木村先生から、「ぜひ読んでほしい!」とおすすめされました。絵本なので、どの学年でも読みやすいと思います。これを読めば、東台福浦小学校の自慢の給食のひみつがわかるかも。学校にもあるので、ぜひ手に取ってみてください。

(あらすじ)

給食室には、いろいろなひみつがあります。給食はどうやってつくるの? 調理員のエプロンや靴の色が違うのはどうして? 栄養士って何をするの? 給食を最初に食べるのはだれ? 給食室のひみつをさぐりながら、給食が教室に届けられるまでの給食室のいちにちをのぞいてみましょう。

夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

1 冷たいものばかり好んで食べている。



2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。



3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。



4 休み中は牛乳を飲むものお休みしている。



5 クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。



6 夜ふかしすることが多い。



○が4~6個

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとってよい? or 正しい? 生活リズムをつくりましょう。

○が1~3個

夏ばてになる可能性がややあります。食事やおやつの内容や食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送りましょう。

○が0の人

とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。

ゴーヤー

かぼちゃ

カロテンが多く、暑返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。

パプリカ・ピーマン

ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。

真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

トマト

なす

ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。

モロヘイヤ

ビタミンA、B、Cが豊富です。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。

とうもろこし

胚芽の部分にビタミンB群を多く含みません。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。