

がっ きゅうしょく 6月給食だより

のぼりとしょうがっこう
登戸小学校

かていすうはいふ
家庭数配付

れいわ ねん がっ にち はっこう
令和6年 6月28日 発行

がっこうえいようしょくいん きし もちね
学校栄養職員 岸 桃寧

きゅうしょくい いん かい かっとう ～給食委員会の活動～

今年度の給食委員会では子どもたちが「何気なく食べている給食を登戸小学校の皆に広めよう」という目標をもって、活動しています。

毎日の給食に入っている食品を6つの基礎食品群に分けて栄養黒板に掲示するとともに、6月は給食に関する川柳を作って掲示しました。

その中からいくつか紹介します。

- ・「夏野菜 食べて元気に 夏過ごそう」
- ・「マーボー丼 授業の疲れ すっきりだ」
- ・「牛乳は 背が高くなる 魔法の飲み物」

これ以外にもたくさんの川柳を作ってくれました。

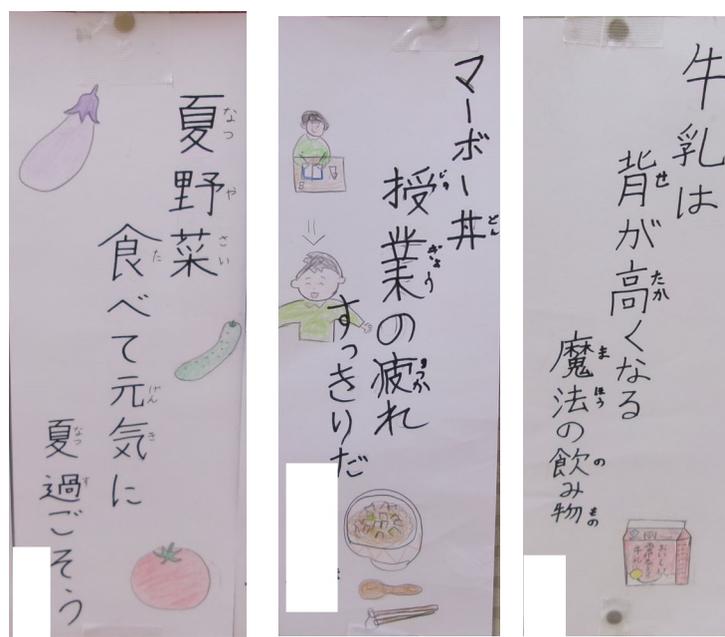
これからも、給食委員会の子どもたちと一緒に給食の良さを広めていけるような活動をしていきたいと思ひます。

けんこうきゅうしょく SDGs × 健康 給食

6月28日(金)に、市制100周年記念事業として、学校給食においてSDGsに関わる給食献立で、「市内産多摩川梨を使ったゼリー」を提供しました。「SDGs × 健康 給食」では、SDGsに関わる食材である市内産の多摩川梨を使用した献立をきっかけとして、学校給食におけるSDGsの取り組みについて児童が考えることを目的としています。

本校では、教育委員会制作の「多摩川梨ができるまで」のスライドの掲示や、ぱくぱくつうしんでの発信、また、6月28日に教育委員会制作の「SDGs × 健康 給食」(多摩川梨についての動画)を各学級で視聴しました。

じどう つく きゅうしょくせんりゅう
児童が作った給食川柳



校内にスライドを掲示しました。

がっ こうきゅうしょく エスディーゼーズ きゅうしょく と く
学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

えいよう かんが 栄養バランスを考えた 献立を提供しています	あんしん た 安心して食べられるよう 衛生的に調理しています	ちざん ちしょう せいしん 地産地消を推進して います	みんな みんなで同じものを 食べることができます
--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

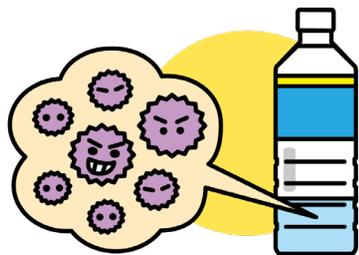
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渴いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパックン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



～お知らせ～

7月の給食は19日(金)までです。最後に給食当番になった児童が、かっぽう着を持ち帰ります。ご家庭でかっぽう着の洗濯、アイロンがけ(殺菌のため)をお願いします。



夏休み明けの給食は9月2日(月)からです。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。