

きゅうしょく がつ 給食だより 7月

ねん がつ か
2024年7月8日
みなみのがわしょうがっこう
南野川小学校

梅雨に入り、気温だけでなく湿度も高く、蒸し暑い日が続いています。暑い日が続くと冷たい飲み物や食べ物をとることが多くなりがちですが、冷たい物を取りすぎると血行が悪くなったり、胃腸の動きが弱くなり、余計に食欲が落ちてしまう可能性もあります。夏の暑さに負けないためにも、冷たいものとり過ぎには注意して過ごしましょう。

がつ こんだて 7月の献立から

食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して作成しました。

〇行事食

『七夕』

5日(金) ごはん 牛乳 さばの甘辛揚げ 梅きゅうり そうめんスープ

〇季節の食品

ズッキーニ かぼちゃ とうがん きゅうり ピーマン トマト なす さやいんげん とうもろこし
えだ豆 こんぶ

〇新製品

冷凍豆腐

〇新献立

17日(水) 『マーボー丼』

豚ひき肉たっぷりの餡で豆腐を煮込んだ献立です。豆板醤とラー油を使用し、夏場でも食べやすい味付けにしました。

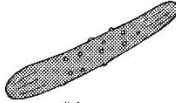
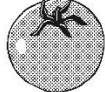

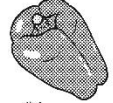
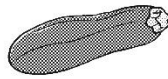
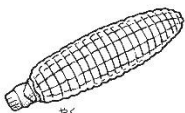
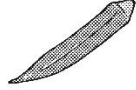
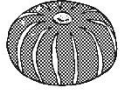


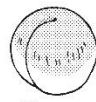

しょくじ すいぶんほきゅう 食事からも水分補給

食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給すると、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などのよい点があります。

野菜や果物の水分の割合

朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の約3分の1が不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

右の図にあるように、夏野菜や果物には特に水分が多く含まれます。食欲の落ちる時期にもさっぱりと食べられる食材が多いので、食事からの水分と栄養補給、ぜひ意識してみてください。

きゅうり  約95%	トマト  約94%	なす  約93%	ピーマン  約93%
ズッキーニ  約95%	とうもろこし  約77%	オクラ  約90%	かぼちゃ  約76%
すいか  約90%	メロン  約88%	もも  約89%	ぶどう  約84%

かわさきし しゅうねん いわ こんだて じっし 川崎市100周年お祝い献立を実施しました



7月1日の川崎市制記念日にあわせて、6月27日（木）にお祝い献立を実施しました。当日の献立は、「ごはん、牛乳、かつおのたつた揚げ、梅きゅうり、お祝いすまし汁、かわさきそだちのなしゼリー」でした。川崎市内産の多摩川梨のピューレを使ったゼリーが出るということで、お祝い献立が提供される前に、多摩川梨についての動画を視聴し、地場産の食材への関心を深めました。そして当日の給食時には、給食委員会がお祝い献立についての放送を行いました。



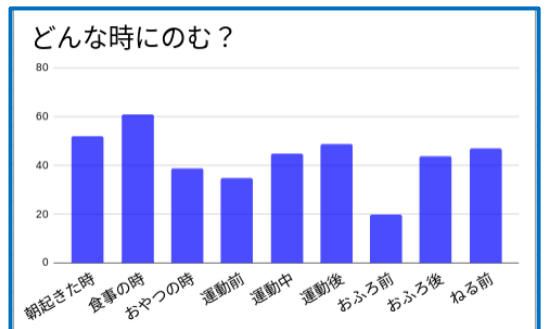
なしゼリーの蓋には、100周年記念の特別なデザインがされていたこともあり、子どもたちもわくわくした様子で開けていました。食べてみると、「おいしい！」「すごく梨の味がする！」ととても好評でした。

子どもたちには事前の動画や給食室前の掲示（左の写真）で伝えていますが、生の多摩川梨は8月から9月頃に旬を迎えます。宮前区にもいくつか梨園があるので、身の回りで地場産の梨を見つけた際には、ぜひ召し上がってみてください。



ねんせいしゅくいく すいぶん かた かんが 4年生食育「水分のとり方を考えよう」

6月下旬に4年生の学級活動の授業で学級担任と栄養士が協力して、「水分のとり方を考えよう」という授業を実施しました。事前アンケートでは、水分を十分な量とれている人はクラスの半分ほどで、右のグラフのように、「運動前」や「お風呂の前」など、汗をかく活動の「前」に飲んでいる人は少ないという結果でした。活動前には飲まなくてもいいのか、どのタイミングで飲むのがいいのかを、GIGA端末を使いながら話し合いました。



体の中の水分（60～70％）のうち、たった5％がなくなっただけで、めまいや吐き気・頭痛などの熱中症の症状がでて救急搬送される可能性があることや、6月の梅雨入り頃から熱中症患者が増え始めるので、気温が高くなくても今の時期から水分補給をしっかりとすることが大切だと学びました。



のどがかわいた時には既に脱水症状の一手前かもしれません。授業の中でも、のどがかわく「前」にも意識して飲むことが大切だと伝えました。

また、1日に必要な水分のうち半分ほどは食事からもとることができることを、きゅうりを使った実験から学びました。食事からは水分もちろん塩分をはじめ栄養もとることができるので、これからの季節は特に3食食べるよう意識することが大切です。

授業後のワークシートからは、自分でタイミングを決めて積極的に水分をとっている様子が伺えました。お家の方から子どもたちへの励ましのメッセージも、ご記入いただきありがとうございます。ご家庭にもご協力いただけたことで、子どもたちの学びもますます深まったことと思います。