

食育だより



島原市立学校給食共同調理場
令和6年7月11日(木)

暑い日々が続いています。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、1日3食バランスのとれた食事をとることや、こまめに水分補給をすること、十分な睡眠をとることなどに気をつけて過ごすようにしましょう。今月号では、島原市立第一小学校、島原市立三会小学校の給食の様子も紹介します。



「七夕献立」7月8日(月)

7月7日は七夕でした。給食では、1日遅れの8日に七夕メニューを出しました。天の川に見立てた魚そうめんが入った「七夕そうめん汁」「星のコロケ」お星さまが浮かんでいる「七夕ゼリー」を出しました。気温が高く暑い日だったので、冷たいゼリーがおいしかったようです。この日のとうもろこしごはんもおいしくできあがりました。

第一小学校の給食の様子「給食委員会の取り組み」

給食委員会の取り組みの一つで食べ残し調査をしています。今月は、七夕にちなんできれいな夜空に星が輝くチェック表です。食べ残しが少ない学級に星が増えていきます。折り紙で作ったかわいい織姫と彦星が会えるように、各学級で協力して完食をしてきれいな天の川を作ってほしいと思います。



三会小学校の給食の様子

三会小学校のみなさんは、給食室前でのあいさつがとても元気がいいです。うけとるときは、「〇年〇組です、いただいています」、食べ終わったら「〇年〇組です、ごちそうさまでした」と元気な声であいさつをしていて、とても気持ちがいいなと思いました。これからも続けてほしいと思います。



給食レシピ



「ゴーヤチップス」



【分量（4人分）】

- ・ゴーヤ 50g
- ・水煮大豆 100g
- ・かたくり粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量
- ◎カレー粉 小さじ1
- ◎塩 小さじ1/2

- ① 大豆にかたくり粉をつけて揚げる。
- ② ゴーヤはスライスして、水気をペーパーでとってから素揚げする。
- ③ 揚げた大豆とゴーヤにカレー粉と塩をまぶす。

※ゴーヤはカリッと揚げた方がおいしいです！

揚げることで、苦みも少なくなり、子どもたちもおいしく食べる事ができていました。

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。



食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたい

ことを見つけて挑戦してみましよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



水分補給で

熱中症予防

水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましよう。

