



給食だより



仙台市立坪沼小学校
平成26年6月30日
No.2

7月の給食目標 食生活と健康について考えよう

暑い夏はさっぱりとした「そうめん」や「ひやむぎ」など炭水化物の偏った食事になりがちです。夏を元気に過ごすためにも、意識して肉・魚・たまご・大豆製品などのたんぱく質源となる主菜のおかずや野菜などのミネラル源となる副菜のおかずも欠かさず食べるように心がけましょう。

夏の食生活 『9つのポイント』

① 主食・主菜・副菜をそろえて

主食：ご飯・パン・めん類など

主菜：お肉・魚・たまご・大豆製品などのおかずを中心にとれる料理

副菜：野菜・きのこ・海藻類などを中心とするおかずと汁物



② 冷たい清涼飲料水の飲み過ぎに注意！！

冷たい清涼飲料水は実際より甘さを感じにくくなるので、つつい飲み過ぎてしまいがちです。通常の水分補給は水や麦茶・緑茶などの低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。

③ 積極的にカルシウムを補給

夏休みに入ると給食で出る牛乳を飲む機会が減るためカルシウムが不足しがちになります。意識して、牛乳・乳製品をとるように心がけましょう。

④ ひやむぎ、そうめんばかりは貧血のもと

夏は汗を書きやすい時期。貧血予防となる鉄分は汗でも奪われがちです。肉・魚・卵・海藻・野菜・油などを組み合わせておかずもしっかりとり、貧血予防に努めましょう。

⑤ 混ぜご飯や酢飯で食欲増進

夏の暑い時期は食欲が低下しがちです。少しでも食欲が増進するようにご飯を混ぜご飯にしてエネルギーをアップしたり、酢飯でさっぱり食べれるように調理に工夫をしましょう。

⑥ 歯ごたえも食味のうち

食感も食味のうち。カリッとあげた唐揚げやちょっと酸っぱいレモン漬けなど歯ごたえや風味なども食欲増進につながります。こしょうやカレー粉などの香辛料を用いたり、ネギやしょうがなどの薬味をうまく料理に取り入れて食欲増進につなげましょう。

⑦ ビタミン類をたっぷり取る

特に夏場はビタミンB1・B2群（肉類・魚類・緑黄色野菜など）をしっかりとって筋肉の疲れを癒やしましょう。

⑧ 朝ご飯をきちんと取る

朝食は1日を元気に過ごすためのエネルギー源です。朝食をしっかりとって生活のリズムをしっかりと整えましょう。

⑨ 規則正しい生活

1日3食しっかり食べ、寝る時間起きる時間も決めて規則正しい生活リズムを！！

6月の給食の様子をご紹介します

6月4日(水)～6月10日(火) 歯と口の健康週間

保健給食委員会の児童が噛むことの大切さを発表。噛みごたえのある食べ物・噛みごたえのない食べ物について教えたり、剣先スルメを使用してどれくらい噛んだかをインタビューしたりしました。また校長先生からは昔の歯ブラシについて、養護教諭の先生からはキシリトールについて、栄養士からはカルシウムについてもそれぞれ歯に関するお話をしました。給食では噛む回数が増える食材をたくさん使用したメニューを提供しました。



6月のお誕生日給食の様子

おめでとう！！



6月23日(月)は、6月生まれの児童をお祝いの「お誕生日給食」がありました。ハッピーバースデーを歌って、みんなに大人気のメニュー「じゃがいものオイスターソース炒め」や、「手作りの杏仁豆腐」を食べて、楽しい給食時間を過ごしました。

おしらせ

4月からまた坪沼小学校の子どもたちと一緒に過ごせると思い毎日楽しく給食作りに励んでおりましたが、このたび一身上の都合により6月30日をもって坪沼小学校を退職することになりました。

産休代替えの期間を含め約1年と短い期間ではありましたが、坪沼小学校の子ども達と過ごしたこと、ほかの学校では味わえない給食作りとたくさんの素敵な思い出をつくることができました。

いままで本当にありがとうございました。

非常勤嘱託栄養士 長津 雪