



まいつき にち しょくいく ひ  
(毎月19日は食育の日)

かわくちしりつかみあおきしょうがっこう  
川口市立上青木小学校

気温が上がりによいよ本格的な夏が始まりました。今年の夏もきびしい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐためには、食生活が重要です。冷たいものとりすぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みをを過ごしましょう！



## 暑さに負けない食事をしよう

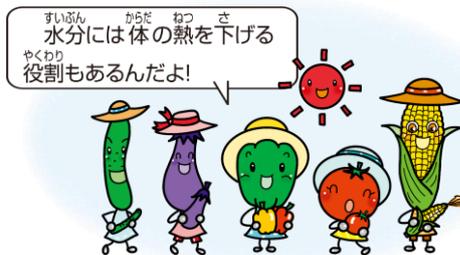
いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

### 夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!

② 冷たいもの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!



水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



## つくってみよう 給食メニュー

## ささみのしモン風味

<材料> 4人分

- 鶏ささみ 4本
- 酒 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- ★ 砂糖 大さじ2
- ★ しょうゆ 大さじ1
- ★ レモン汁 小さじ1

<作り方>

- ① ささみは筋を取り、口で下味をつける。
- ② ★は合わせておく。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、170度程度の油で揚げる。
- ④ うっすら色がついて火が通ったら②のたれに絡めて完成!

※ 給食室ではたれも加熱していますが、砂糖がとければ加熱しなくてもOKです

6月12日(木)の給食で登場しました★



# ★ ★ 残食調査キャンペーン 結果 ★ ★

給食委員会と連携して6月16日(月)～20日(金)までの5日間、残食調査キャンペーンを行いました。  
 完食を自指すというよりも一人一人が「あと一口食べてみよう。」「苦手なものにも挑戦してみよう。」という意欲  
 をもてたらいいなと思います。キャンペーン後も意識してもらいもり食べましょう♪  
 調査の初日を基準に残食量がかわらない、または減ったクラスには給食委員手作りの賞状をお渡しします。  
 受賞クラスは以下の通りです。楽しみにしててくださいね♪

## おめでとう

- おんせいぜん  
 \* 1年生全クラス \* 2-2 \* 3-2 \* 3-3  
 \* 3-4 \* 4-1 \* 4-3 \* 4-4 \* 5-1 \* 5-3  
 \* 5-4 \* 6-1 \* 6-3 \* なかよし全クラス

## ★ ★ 1年生 「めざせ！おはし名人」 ★ ★

おはしの正しい使い方・やってはいけない使い方、正しい持ち方の練習をしました。  
 まだまだ練習が必要なお友達が多いですが、一生懸命取り組んでいました♡みなさんは上手に使えますか？  
 子供のうちから正しい持ち方を練習しておくとな大人になってからも上手に、きれいにおはしが使えるようになります！  
 ぜひおうちでも正しい持ち方で練習してみましょう。



## ★ ★ 2年生 「たべものの3つの力をしよう」 ★

食べ物の3つの力（はたらき）について、電車は車体・電気・線路3つがそろわないと走らないのと同じように、  
 みんなも毎日元気に過ごすためにはそれぞれの仲間の食べ物を食べることがとっても大切です！というお話を  
 しました。授業をした日の給食に出た食べ物の仲間分けクイズも全問正解！給食では毎日3つの力（はたらき）  
 の食べ物を使って作っています♪おうちのごはんもなんの仲間が入っているか食べながら探してみてくださいね。

