

# \*給食だより\*

令和6年6月28日  
台東区立金竜小学校

梅雨の時期で、じめじめとした日が続いています。7月になり、梅雨が明けるといよいよ夏本番を迎えますね。暑さや日差しが厳しくなるので、水分補給には十分に気を付けましょう。また、暑くなると食欲がなくなり、冷たいものや軽い食事ですませがちになります。暑くなくても、食事はしっかりとるようにしましょう。



## 7月の給食目標

いただきます、ごちそうさまの  
あいさつをしましょう



さて、食事のあいさつである「いただきます」や「ごちそうさま」は、命ある食べ物<sup>いのち た</sup>をいただくことや、収穫<sup>しゅうかく</sup>や調理<sup>ちようり</sup>してくれた人<sup>ひと</sup>への感謝<sup>かんしゃ</sup>の気持ち<sup>きもち</sup>を表<sup>あらわ</sup>す言葉<sup>ことば</sup>です。食事<sup>しょくじ</sup>のときには、感謝<sup>かんしゃ</sup>の気持ち<sup>きもち</sup>を込<sup>こ</sup>めてあいさつができるといいですね。

## そらまめのさやむき (6月7日)

1年生のみなさんとそらまめのさやむき体験<sup>たいけん</sup>を行いました。「中はふわふわだった」「はっぱみたいなにおいがした」と感想<sup>かんそう</sup>を教えてくださいました。給食<sup>きゅうしょく</sup>の時間<sup>じかん</sup>には「おいしいよ!」と嬉<sup>うれ</sup>しそうに食<sup>た</sup>べていました。



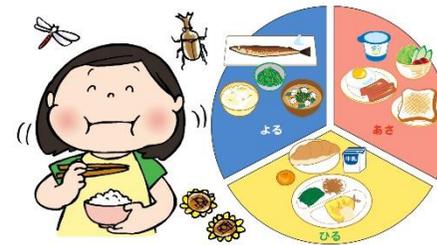
## 給食試食会がありました (6月21日)



1年生の保護者対象<sup>ねんせい ほごしゃたいしょう</sup>の給食試食会<sup>きゅうしょくししょくかい</sup>がありました。給食<sup>きゅうしょく</sup>がどのように考え<sup>かんが</sup>られ、調理<sup>ちようり</sup>されているかをお話<sup>はなし</sup>させていただきました。給食<sup>きゅうしょく</sup>の配膳<sup>はいぜん</sup>時には「なつかしい〜〜!!!」の声<sup>こえ</sup>が。小中学生時代<sup>しょうちゅうがくせいじだい</sup>の給食<sup>きゅうしょく</sup>を思い出し、試食会<sup>ししょくかい</sup>を楽しんでいただけ<sup>た</sup>ようです。アンケートには「おいしかったです」「安心<sup>あんしん</sup>しました」などのお声<sup>こえ</sup>をいただきました。ご参加<sup>ごさんか</sup>いただいた皆様<sup>みなさま</sup>、ありがとうございました。



## 夏休みを元気に過ごすために!



もうすぐ夏休みが始まります。暑い夏を元気に過ごすためには、1日3食<sup>いちにち しょく</sup>きちんと食<sup>た</sup>べて、いろいろな食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>からバランスよく栄養<sup>えいよう</sup>をとり入れることが大切<sup>たいせつ</sup>です。

また、長期<sup>ちようき</sup>休み<sup>きやす</sup>は不規則<sup>ふきそく</sup>な生活<sup>せいかつ</sup>になりがちです。「早寝<sup>はやね</sup>・早起<sup>はやお</sup>き・朝ごはん<sup>あさごはん</sup>」の生活リズム<sup>せいかつ</sup>を崩<sup>くず</sup>さないようにしましょう。

## 夏バテを防ぐ! 食事のポイント

### ① 偏<sup>かたよ</sup>った食<sup>しょくじ</sup>事をしない

あっさりした食<sup>しょくじ</sup>事はばかりでは、スタミナ<sup>ぶそく</sup>不足<sup>ふそく</sup>になります。少<sup>しょうりょう</sup>量<sup>りょう</sup>でもバランスよく食<sup>た</sup>べましょう。

### ② ビタミンB群<sup>ぐん</sup>、C<sup>あか</sup>を多く

ビタミンB群<sup>ぐん</sup> (豚肉<sup>ぶたにく</sup>、レバーなど) や、ビタミンC (野菜<sup>やさい</sup>・果物<sup>くだもの</sup>など) が多<sup>おほ</sup>い食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>をとりましょう。

### ③ 冷<sup>つめ</sup>たいものを食<sup>た</sup>べすぎない。

胃<sup>い</sup>に負担<sup>ふたん</sup>がかかるので、冷<sup>つめ</sup>たいものばかり食<sup>た</sup>べないようにしましょう。

