

* 給食だより *

令和4年6月28日
台東区立金竜小学校

がつ きゅうしよくもくひょう
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

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りますので、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。暑くなっても、食事はしっかりとるようにしましょう。

さて、今月の給食目標は『いただきます、ごちそうさまのあいさつをしましょう』です。食事のあいさつである「いただきます」や「ごちそうさま」は、命ある食べ物をいただくことや、収穫や調理をしてくれた人への感謝の気持ちを表す言葉です。食事のときには、感謝の気持ちを込めてあいさつができるといいですね。



ちさんちしょう じばさんぶつ 地産地消と地場産物

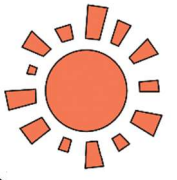
自分たちが住む地域でとれる食材を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。そして、自分たちが住む地域でとれた食材のことを「地場産物」といいます。地産地消にはよいことがたくさんあります。

- ① 安全・安心 生産者や、その生産の様子が分かるので安心です。
- ② 新鮮でおいしい 輸送する時間が短いので、新鮮なものが届きます。
- ③ 環境にやさしい 輸送にかかるガソリンなどが少なく済みます。



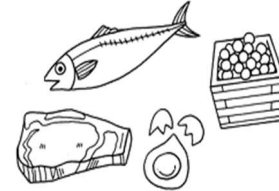
裏面にある「献立表」に★地産地消というマークがある日は、東京都の食材を使っています。★のマークがついている食材が地場産物の目印ですので、是非チェックしてみてください。

あつ 暑さに負けない体をつくらう



夏を元気に過ごす食事のポイント

主菜をしっかり食べる



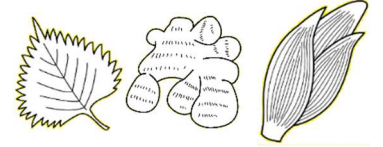
良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。特に豚肉には疲れを取るビタミンB1が多いので、おすすめです！

夏野菜を取り入れよう



トマト、ピーマン、なす等、夏が旬の野菜は「体を冷やす」働きがあり、この時期にぴったりの食材です。体の調子を整えるビタミンやミネラルの大切な補給源にもなります。

香りや酸味でアクセント



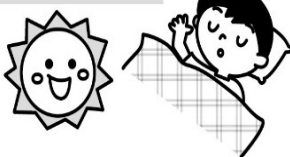
しそやみょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけるのもポイントです。また、酢やレモン汁など酸味を加えると、さっぱりして食がすすみます。

★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身に付けることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

★しっかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

暑さに打ち勝つポイント

★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などは夏バテ予防に役立つ栄養が豊富です。

★こまめな水分補給



基本は水やお茶で水分補給を。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

