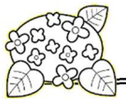
※給食だより※

令和５年６月28日
台東区立金竜小学校

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。

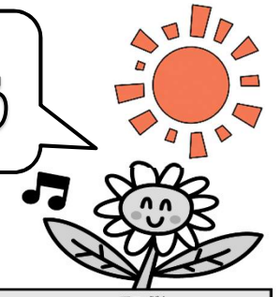
地産地消と地場産物

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、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。

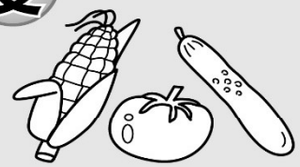
裏面にある「献立表」に ★地産地消 というマークがある日は、東京都の食材を使っています。★のマークがついている食材が地場産物の目印ですので、是非、チェックしてみてください。

暑さに負けない体をつくろう



！夏バテを防ぐ食事のポイント

夏 野菜を食べよう！



バ ランスよく食べよう！

量より質が大切です

テ つぶん（鉄分）不足に注意！

し ょくよく（食欲）を増す工夫を！

香味野菜や酸味で食欲アップ

な っとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！

ビタミンＢ群を多く含みます

い ちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！

とり過ぎ✕

夏本番！こまめな水分補給を

水分補給のポイント

いつ？

朝起きた時、入浴の前後など。
それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。

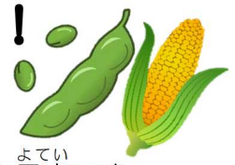
何を？

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。

どれくらい？

１日あたり 1.2ℓが目安。

枝豆のさやとり、とうもろこしの皮むきをします！



グリンピース、そら豆に続き、枝豆やとうもろこしもおいしい時期になりました。
枝豆のさやとりは３年生、とうもろこしの皮むきは４年生に体験してもらう予定です。
さやとり、皮むきをしたものは給食に出しますので、楽しみにしていてください！