

7月の給食だより

平成23年7月1日
高岡市立戸出西部小学校

ようやく梅雨の時期を迎えました。じめじめとした蒸し暑い日が続いています。この時期は、食中毒の起こりやすい時期でもあります。衛生には、十分注意しましょう。梅雨があけると夏本番です。暑さに負けないよう“規則正しい生活”と“栄養バランスのとれた食事”を心がけましょう。

夏の食生活



① 1日3食きちんと食べましょう。

特に朝ごはんは大切です。食べないと、勉強もはかどらず、思いっきり運動もできません。“ごはんにふりかけ”や、“パンに牛乳”だけでは、栄養素が不足します。野菜を中心としたおかずも必ず食べましょう。

② のどが渴いたら、お茶や牛乳を飲みましょう。

清涼飲料水は、砂糖がたくさん入っているので、余計にのどが渴いたり、食欲がなくなったりして、夏ばての原因となります。



③ 色の濃い野菜を食べましょう。

不足しがちな野菜をしっかりととりましょう。色の濃い野菜は、油に溶けるビタミンを多く含んでいるので、油いためなどにしましょう。



④ 卵・肉・魚などのたんぱく質源をしっかりととりましょう。

夏は、暑くて食欲がなくなり、つい“ざるそば”だけや“そうめん”だけになりがちです。それでは、栄養素が不足して夏ばてになりやすいので、必ずたんぱく質源になるものを一緒にとりましょう。



1回1回の食事が発育ざかりの「からだづくり」につながっています！！

どうしてきらいなの？ 原因を探ろう



味がきらい



においがきらい



食感がきらい



色がきらい



いやな経験がある

味や食感がきらいな場合は、経験を積んだり大人になると食べられるようになったりすることもあります。また、調理の方法を変えるなどの対処法もあります。いやな体験があつていやになった場合は、楽しい体験を通して好きな食べ物に変わる場合もありますので、長い時間をかけて取り組んでみましょう。

好評です！

さわやかランチ・クラスランチ

6月から、縦割り清掃班で食べる“さわやかランチ”、各学年の実態に合わせて栄養指導を行う“クラスランチ”を行っています。

配膳をセルフサービス方式で行い、クイズや栄養指導などをします。普段と違うメンバーや雰囲気食べる給食を、どの子も楽しみにしています。



(ランチでは、クロワッサンや特別デザートが登場します♪)