



給食だより

令和5年
7月号

春日部市立
豊野小学校

あと3週間ほどで1学期も終わり、いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をするのに気を配り、夜ふかしせずによく寝て、しっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント8カ条

夏を元気に過ごすための8つのポイントを守って、暑さに負けず元気な毎日を送ろう！

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに。とりすぎはおなかをこわします。

や



おやつは時間と量を決めて食べよう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養の働きの緑のグループ(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。

の



飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。牛乳も1日1回は飲めるとよいですね。

しょく



食事は好き嫌いせず、よくかんで。栄養バランスも考えておいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がない生活リズムをつくりません。

～旬の野菜を食べよう～

これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。「スイートコーン」とも呼ばれるように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミンB群を多く含むため、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。今月の給食では3年生に皮むきをお手伝いしてもらい、ゆでとうもろこしを提供予定です。

『実がなるのは
雌花』



とうもろこしの実がなるのは雌花の根本です。雄花は茎の先端にあります。

『ひげの数と実の数は同じ！?』



先の毛はめしべです。よく見ると1つ1つの粒の先まで伸びています。ひげはめしべなので、ひげの本数と実の数は同じになります。

『ゆで方で食感が
変わる!』



ぱっくりしたジューシーな食感がお好みなら水から、シャキツとしたしっかりしたものがお好みならお湯が沸騰してから入れます。どちらも沸騰後3～5分でゆであがりです。

お願い

学校生活におけるマスクの着用は、個人の判断となりましたが、給食の配膳時は、コロナ前と同様にマスクの着用をお願いしています。給食セットの中身をもう一度確認いただき、給食用マスクも給食セットの中に入れていただくよう協力をお願いいたします。

お知らせ

1学期の給食は7月18日(火)で終了です。また、2学期の給食は9月1日(金)から開始予定です。今学期も給食へのご理解・ご協力ありがとうございました。