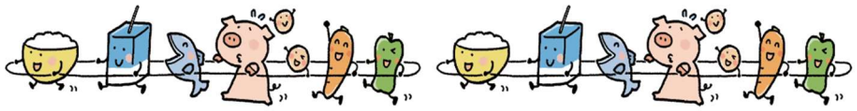
家庭数

食育だより

令和６年度　７月号
春日部市立八木崎小学校

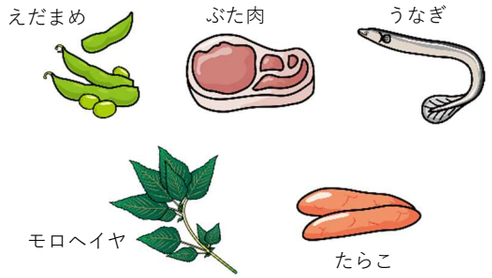
日差しが強く、気温や湿度が高くなり、学校でも屋外での活動が難しくなってきました。まもなく１学期が終了し、夏休みを迎えます。今年の夏も猛暑が予想されています。夏休みを健康に過ごし、元気に２学期を迎えるためには、どんなことに気をつけたらよいのでしょうか？



今月の給食目標
食事と栄養
について考えよう

夏休みを元気に過ごすためのポイント

夏の食事で積極的にとりたい栄養素は？



○　ビタミンＢ１

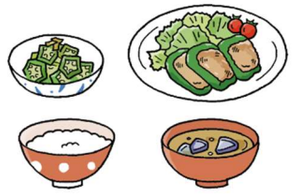
エネルギーを作るために必要な栄養素として、疲労回復に欠かせない栄養素です。体の中に蓄えておくことができず、汗と一緒に排出されてしまうので、夏場は不足しがちです。

○　ビタミンＣ

暑さやストレスを感じると、消費される栄養素です。体の中では、作ることができない栄養素なので、毎日の食事からとることが必要です。

○　たんぱく質

暑さで食欲がなくなると、食事の量が少なくなってたんぱく質の摂取量も不足してしまいます。肉、魚等のおかずをとるように心がけましょう。



調理の工夫で栄養素を効率よくとる

・手早く調理する

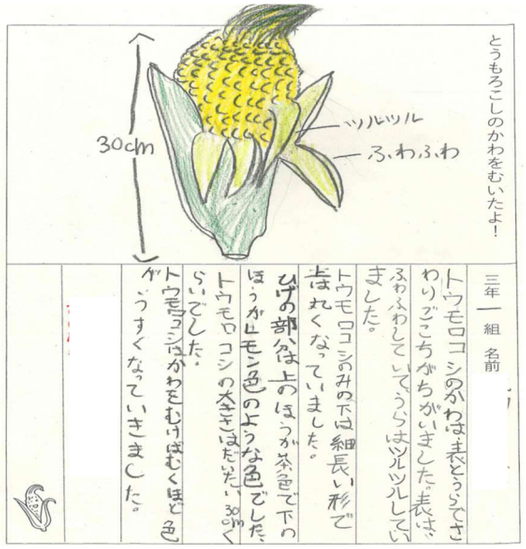
ビタミンＢ１、Ｃは水に溶けやすく、熱に弱い栄養素です。水にさらしたり、加熱したりする時間を短くすると効果的です。

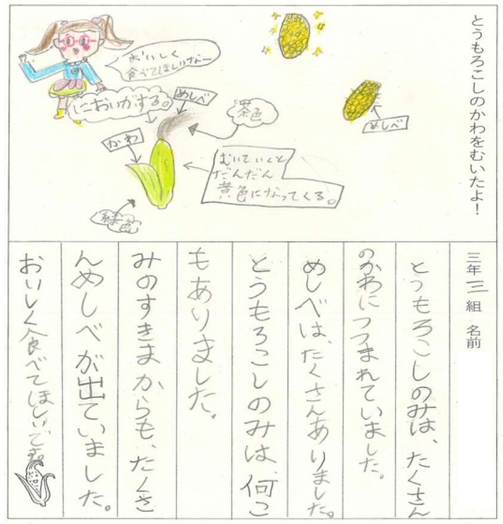
・汁ごとや生のまま食べられる料理を取り入れる

夏野菜たっぷりの具だくさん汁物やスープ煮、生の果物がおすすめです。

３年生とうもろこしかわむき体験

７／１（月）３年生がとうもろこしのかわむき体験をしました。
むいたとうもろこしは、全校児童でおいしく給食時間にいただきました。旬の食べ物にふれ、おいしく味わった体験でした。





オリジナル給食メニュー募集

夏休みの自由課題として、オリジナル給食メニューを募集します。（応募用紙は裏面です）

・対象は３～６年生
・採用されたメニューは２学期からの給食で実施予定、春日部市教育委員会から賞状が贈呈されます。

≪給食メニューを考える時の注意点≫

・さしみや寿司などの生ものは出せません。
・生野菜サラダなど、野菜は生のままでは使えません。火を通す料理にしてください。
・普通に購入できる材料を使用してください。