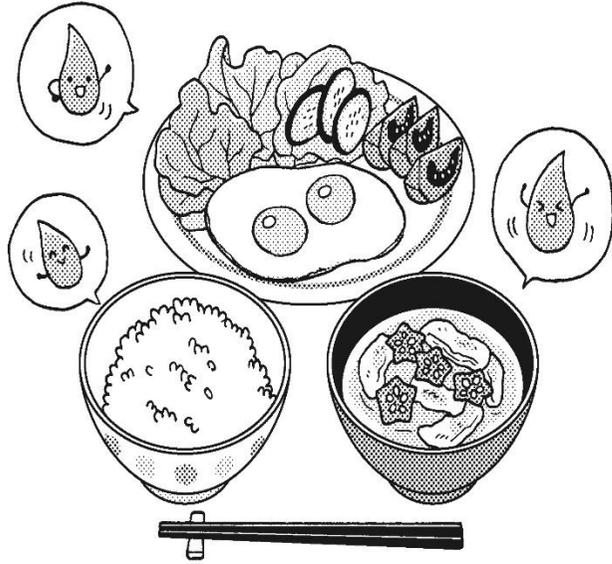




食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

©少年写真新聞社2024

夏休みに家族の食事をつくろう

夏休みは家族の食事をつくってみませんか？ 献立を決めて、買い物や調理、片づけまでをやってみましょう。献立を決める時に旬のものや地域の食材を取り入れたり、家族の好みを聞いたりしてみましょう。家族みんなで食べて、味やつくってみた感想を話し合みましょう。



今月の献立より

【クリスピーチキン】～カミカミメニュー～



(材料) 1人分 鶏むね肉40g 塩0.2g こしょう少々 にんにく少々
マヨネーズ7g コーンフレーク(甘くないもの)8g

(作り方) ①鶏むね肉に、塩、こしょう、にんにくのすりおろし、マヨネーズをよく混ぜる。
②①に、粗くつぶしたコーンフレークをまぶす。170℃のオーブンで12分焼く。
(フライパンで揚げ焼きにしてもOK)

食育タイム

6月24日(月)の給食時間に、給食委員会からのテレビ放送を行いました。給食の食べ残しが多い日があるので、給食は、成長期に必要な栄養が1日の1/3、カルシウムは1/2とれるように考えられていることや、捨てられてしまうのは、とてももったいないと伝えました。食べ残しを少なくするための手立てとして、低中高学年ごとの基準のごはんの盛り付けの量を提示しました。食べる量には個人差がありますが、基準の量より少なすぎる場合は、少しずつ増やせるように呼びかけました。また、給食を作っている様子の動画を流し、朝早くから給食を作って下さる調理員さんに感謝の気持ちをもてるようにしました。いつもより、がんばって食べようとする子どもたちの姿が見られました。

夏休みの宿題の参考に・・・



【食品安全探検ツアー2024

(食品の安全・安心に関するリスクコミュニケーションの開催)

いつもは入れないスーパーマーケットの裏側(バックヤード)を見て、楽しく食の安全について学びます。

日時:令和6年8月26日(月) 午後1時から午後4時まで

場所:イオンモール船橋(船橋市山手1-1-8)

対象:県内小学校に通う3~6年生の児童とその保護者

定員:15組30名(申し込み多数の場合は抽選)

申し込み方法:「ちば電子申請サービス」から申し込み

申し込み期限:令和6年7月29日(月)

詳しくはこちら↓



【弁当の日おいしい記憶のエピソードの募集】

弁当作りや料理に取り組んだ自分の体験を作文にして写真または絵を添えて送ります。

対象:全国の小中学生

募集作品:小学生1・2年生400字 3・4年生600字 5・6年生800字

応募期間:2024年9月1日(日)~11月30日(土)

表彰式:2025年3月22日(土)

賞:入賞者には図書カード、参加賞は全員

★詳しくはホームページをご参照ください。

<https://habatake.kyodo.co.jp>

