

7月

給食だより

横浜市立みなとみらい本町小学校

校長 小正 和彦

令和4年7月 19日 給食部

夏の食生活こんなところに気をつけて！

1. 朝・昼・夕 3食きちんと食べよう！

1日3回の食事は、生活リズムを整えるのに大事な働きをします。特に朝ごはんは、1日のエネルギーのもとです。
また、ご飯やみそ汁から暑い夏には欠かせない水分補給ができます。*

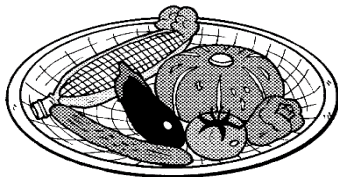


2. こまめに水分補給をこころがけよう！

暑い夏は汗を多くかくので体から水分が失われ、脱水症状などを引き起こしやすくなります。のどが渴いたときではなく、かわく前からこまめに水や麦茶などを取りましょう。



3. 夏野菜をたくさん食べよう！



太陽をたっぷりあびた夏の野菜や果物にはビタミン類やミネラルだけではなく、水分も多く含まれているので水分補給にもなります。またトマト、きゅうり、なすなどには体を冷やす効果もあります。

4. 冷たいものをとりすぎない



暑いからといって冷たいジュースやアイスなどをとりすぎるとおなか冷えて胃腸の活動を低下させます。胃腸の活動が低下すると食欲がなくなり、夏バテの原因にもなります。

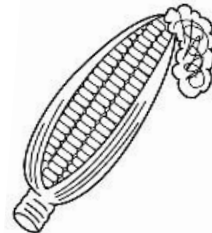
《7月5日 2年生が給食で使用するとうもろこしの皮むきをしました》

給食では年間を通して、クリームスープ、ポタージュ、サラダ等いろいろな献立にとうもろこしを使用していますが、今月は生のとうもろこしを八百屋さんに納品してもらいました。

皮付きのとうもろこしを2年生が1校時目に体育館で全校分(120本)の皮むきをしました。

皮がむかれたとうもろこしはすぐに給食室に運ばれ、調理員さんの手によって洗浄、1/4に切られました。調理されたとうもろこしはふっくらとおいしく仕上げられました。

皮はだんだん薄くなるよ



ひげの数と粒の数は同じだよ

お知らせ

給食は夏休み前日の7月20日まで実施します。給食当番になっていた児童は 白衣と袋を洗濯、アイロンをかけて夏休み明けに持ってきてください。夏休み明けの給食は8月31日(水)から始まります。