



# 給食だより

令和元年7月1日  
西が岡小学校

梅雨の晴れ間の青空がまぶしく輝きます。むし暑さのためか、給食では主食のご飯の残りが増えてきました。本格的な暑さを前に体力を落とさないように、食事をきちんとすることを心がけましょう。

## 7月の給食目標

「暑さに負けない食事をしよう」

- すききらいなく、何でも食べましょう。(嫌いなものでも、少しずつ食べてみましょう。)
- よくかんで食べましょう。



## お知らせ

- 7月の給食は19日(金)で終了です。
- 8月28日(水)にはPTAの皆さんにボランティアで白衣の点検作業をお願いしています。それに伴い、白衣は夏休み前に回収し学校で保管します。7月16日(火)～19日(金)の間、給食当番は白衣の代わりに各自のエプロン(またはスマック)を着用します。ご協力よろしくお願いします。
- 夏休み明けの給食は9月2日(月)から開始となります。

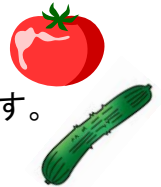
### みずみずしい夏野菜を食べよう

水分の多い夏野菜は、汗で失われた水分を補います。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜はビタミンA、Cをたくさんふくみます。

## 今月の献立について

一部変更があります。

- 夏野菜をたくさん使っています。  
トマト・ズッキーニ・とうがん・枝豆・とうもろこし・なす・オクラ・きゅうり・かぼちゃ
- 泉区産の野菜を使用します。  
今月使用する、こまつな・じゃがいも・なす・トマト・とうもろこしは JA 横浜から購入します。
- 献立に一部、変更があります。



3日…とうもろこし(すいかを変更)

とうもろこしは市内産のものを使います。農家さんの収穫の都合で実施日を変更しました。

(3日・8日・10日の献立を一部交換しています。)

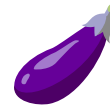
この日はとうもろこしの皮むきを3年生が行います。

8日…すいか(冷凍パイナップルを変更)



10日…冷凍パイナップル(とうもろこしを変更)

17日…あじとなすのピリ辛ソース(ゆで野菜を揚げなすに変更しました。)



区内産の旬のなすを揚げてあじといっしょにピリ辛ソースをかけます。

## 梅を収穫しました。

梅雨の晴れ間に1年生が梅を収穫し、梅ジュースを作りました。

できた梅ジュースは給食でゼリーにして味わう予定です。お楽しみに！



# 給食体験デーが行われました

5月24日(金)に「給食体験デー」が行われました。

今回は「ごはん・牛乳・はまなちゃんおかわりすぶた・茎わかめスープ」という献立で、32名の方々に参加していただきました。準備から当日の運営、アンケートのまとめまで、中心になってご苦労いただいたPTA学年学級委員のみなさま、ありがとうございました。アンケートの結果を次にお知らせいたします。

## 給食体験アンケート結果（25名回答）

### 1 量について

- 1)ごはん 《 多い 1 適量 24 少ない 0 》  
2)牛乳 《 多い 0 適量 24 少ない 1 》  
3)はまなちゃんおかわりすぶた  
《 多い 0 適量 22 少ない 3 》  
4)茎わかめスープ 《 多い 0 適量 24 少ない 1 》

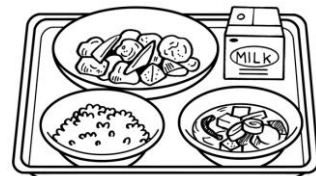
### 2 味について

- 《 おいしい 24 どちらともいえない 1 好ましくない 0 》  
《 おいしい 24 どちらともいえない 1 好ましくない 0 》  
《 おいしい 24 どちらともいえない 1 好ましくない 0 》  
《 おいしい 22 どちらともいえない 2 好ましくない 0 》

### 3 その他

#### 1) ご家庭で子どもたちの食事について気に掛けていることなど

- ・薄味・塩分控えめ、添加物（7）
- ・栄養のバランス（4）
- ・野菜を多くとるようにする（4）
- ・いろいろな食材、旬のものを食べる（3）
- ・肉、魚のバランス（2）
- ・好き嫌いなく一口は食べる
- ・適量をよく噛んで食べる
- ・なるべく手作りする
- ・彩り、盛り付けはおいしく見せるように工夫している
- ・朝からしっかり食べる
- ・たくさん食べる
- ・運動量によりボリュームやカロリーを調整している



#### 2) 給食体験に参加しての感想

- ・とてもおいしかった（3）
- ・ビデオがおもしろかった、わかりやすかった、給食が作られている様子がわかりよかった（3）
- ・揚げものの日のビデオが見たい
- ・カレーを食べてみたい
- ・よかった、楽しかった
- ・校内産物を使っていることがすばらしい
- ・レシピを参考に家でも作ってみたい
- ・手がかかっていて驚いた
- ・子どもと一緒に食育を考えたい
- ・勉強になった
- ・このような体験デーが他にもあるとうれしい

参加の皆さんからは、「いつもおいしく安全な給食をありがとうございます。」とお声をかけていただきました。これからもお子さんの健やかな成長を応援して、安全でおいしい給食作りを目指します。

## 熱中症に注意しよう

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



## ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。