



令和元年6月28日
横浜市立一本松小学校
校長 小原 健人
栄養士 中務 末乃

6月の食育月間では、食育の目標である食の重要性や伝統的な食文化などを伝えるよい機会となりました。さて、まちに待った「一本まつり」も間近となりました。蒸し暑い毎日が続きますが、「早寝・早起き・朝ごはん」でバランスのとれた食事をし、体調を整えておきましょう。

夏を元気に過ごすために・・・

- 1 規則正しい生活をする。睡眠時間を十分とり、生活のリズムをつくる。
- 2 食事のバランスをよく考えてしっかり食べる。おやつを食べる場合は時間を決めて食べる。
- 3 自分のできる範囲で運動する。
- 4 朝ごはんをしっかり食べる。

〇熱中症を予防しましょう！

運動前に・・・



梅雨明け後で急に蒸し暑くなった時などに運動をすると、わたしたちの体は暑さに慣れていないことから熱中症を起こしやすくなります。

熱中症を予防するためには、暑さに体を慣らしていくことが大切です、暑くなり始めた頃に運動をする時は、1時間程度を目安に体を慣らしていきましょう。運動を行う時間、強度、運動量を少なくすること、軽装にすること、水分補給などがポイントです。

運動をする時には・・・

- ① 連続して運動する時間をはじは短くしておきます。
- ② 軽めの運動から始めて徐々に強度を上げていきます。
- ③ 汗で失った水分や塩分を補給します。特に水分補給はこまめに行いましょう。
- ④ トレーニングは、自分の体力に合わせて行いましょう。

今月の給食目標

- 3つの食品群の働きを知り何でも食べよう
- ・給食が体の発育や健康を考えていることに気づき、好き嫌いしないで何でも食べる。
 - ・夏の食べ物への関心を深める。
 - ・冷たいものとり過ぎに気をつける。

〇朝ごはんを習慣づけるための3ステップ

★3回の食事時間と起床時刻・就寝時刻の5つの時間を決めて、習慣づけることが大切です。

ステップ① 時間がない人、食欲がわかない人

(朝ごはんを食べる習慣をこれからつける人に・・・)

◎20分から30分早く起きよう！

バナナ1本・ヨーグルト1個・おにぎり1個(ふりかけごはん、お茶漬けでもOK)、トースト1枚、何か少しでも食べるところから始めましょう！



ステップ② 少し余裕のある人、食欲が出てきた人

(朝ごはんを食べる習慣ができてきた人に・・・)

◎朝の排便リズムを目指そう！

バナナとヨーグルト、おにぎりとかわめの味噌汁、トーストと野菜スープなど2種類以上を組み合わせる食べましょう。

ステップ③ 時間がある人、食欲のある人

(朝ごはんを食べる習慣がある人に・・・)

◎栄養バランスを考えた朝食を！

主食・主菜・副菜・汁物・果物などをそろえましょう。



●給食には、いろいろなごはんができます。「胚芽ごはん・茶飯・麦ごはん・ひじきごはん・鶏ごぼうごはん・五目ずしの具」などと工夫されています。その中でも栄養価が高く食べやすいお米として知られている「胚芽米」について紹介します。

胚芽米 毎日食べるごはんだからこんなお米



玄米から精米するときに胚芽を80%以上残した米を「胚芽米」といいます。栄養価が高く、食べやすいお米が「胚芽米」です。玄米を水に浸しておくで発芽します。胚芽の部分にある栄養が、発芽させ、命をはぐくむのです。つまり、胚芽の部分はお米の命の源。そのため、健康食として注目されています。

(給食で業者から納品された「胚芽ごはん」は、胚芽米100%で炊飯されたものが納品されます。)

★お知らせ★

- 7月6日(土) 特別献立
 - ・ドッグパン
 - ・牛乳
 - ・ホットサンドの具
 - ・スープ煮
 - ・こふきポテト
- 4日(木)

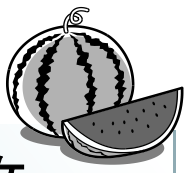
はいがごはんをターメリックライスにします。
- 19日(金)

肉じゃがは夏向けに塩味にします。
- 白衣の点検 (PTAの委員さんによる)

給食は、夏休み前の7月19日(金)で終了します。夏休み後は9月2日(月)の開始となります。当番になりましたら白衣をもち帰り、洗濯・アイロンがけをして8月27日(火)にお子さんにもたせてください。30日(金)に白衣の点検があります。
- 食に関する豊かな経験を！

10日(水)「とうもろこし」の皮やひげねのついた物で触感を感じながら、皮むきに挑戦します。3年生により皮むきをした新鮮な「とうもろこし」を給食室でゆでて給食時間に皆でいただきます。

無洗米



とがずに軽くすすぐワケ

どんなに精米した白米でも、お米の表面には取りきれないぬかが残っています。ごはんを炊く前にお米をとぐのは、このぬかを洗い落とすためなのです。ぬかをきれいに除去し、お米をとぐという手間をなくしてくれたのが、いわゆる「無洗米」です。でもそのままでは、ほこりなどが残っている場合があります。そのため、「1~2回、軽くすすいで」炊くと食味のよさにもつながるようです。

初めてそら豆の皮をむいて給食で味わいました。



3年生は「そら豆」をさやから取り出す体験をしました。体験の前には「そらめくんのベッド」の絵本の読み聞かせが担任よりありました。さやを開くと「綿みただね」、「小さい芽みたいのがあるね」などと興味深く見ていました。旬のそら豆は、給食時間にいただきました。

自分達で皮をむいたそら豆の味はひとしお美味しく感じたようでした。