



食育だより 7月号

令和6年7月
横浜市立上瀬谷小学校
給食室

夏休みまであと少しとなりました。今年の6月は早い時期から気温が上がり、湿度も高かった為、過ごしにくい日々が続いています。暑い夏は食欲もなくなりがちですので、喉が渇く前に水分補給するとともに、食事もしっかりと食べて元気に暑い夏を楽しんでください！

今月のテーマは上手な食べ方を知り、バランスよく食べることです。給食ではその練習が出来るように献立が考えられています。盛られた食事を満遍なく食べられるようになるといいと思います。

★暑さに負けない食事のとり方を知る★

暑さで食欲が落ちると、偏った食事になりやすくなります。食実の摂り方に気を付けて過ごしてください。食事の摂り方に気を付けて過ごしてください。

- な つやさい たくさんたべて 元気いっぱい。
- つ めたいものやあまいものは ほどほどに。
- や すみでもしっかりたべよう あさごはん。
- す いぶんを上手にとろう あつい夏
- み んなで食べて「バランス良いな」



★7月の献立★

～給食のゆでとうもろこしについて～

1年生が皮を剥いてくれたものを、調理室で茹でて給食に出します！

全校児童分をお願いするので収穫も皮むきもかなりの量になりますが、とうもろこしについて色々興味を持ってもらえたらうれしいし、自分のまちの自慢品を是非堪能してほしいと思います。

★食事の準備・片づけ★

学校の給食時間は食べるだけでなく、食べる前の配膳台拭き、食べた後は、机まわり・配膳台まわり・牛乳バケツ周辺等の、片付け・清掃をしています。

夏休みはご家庭でも台拭きなどの仕事をお子さんの担当にしてみてください！



★フードロスのこと★

SDGsのこともあり、フードロスという言葉をよく聞くようになりました。

今年度より、3年生以上は牛乳のストローもなくなり、時代の変化を感じます。

学校給食で気になるフードロスは残食です。給食で残った物はリサイクル業者を通して植物の肥料や、家畜の飼料にすることもありますが、廃棄されるものもあります。

学校ではサンプル量を提示して、成長に必要な平均量を示しクラス全員が適切な量を食べられるように指導しております。

夏休みはご家庭でも是非「残さず食べる」が習慣付くようにお声掛けください。