

給食だより 7月号



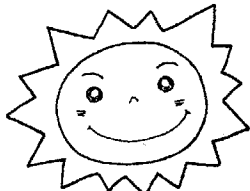
新座市立東野小学校

◎「早寝・早起き・朝ごはん」で

暑い夏を元気に乗り切ろう！！

いよいよ暑い夏が始まりました。暑い日が続くと食欲がなくなったり、生活のリズムが不規則になったりして、知らないうちに体のバランスが崩れて、体調が悪くなりがちです。早めの水分補給と、「早寝・早起き・朝ごはん」などの規則正しい生活で、楽しく元気に夏を過ごしたいですね。

梅雨の時期は気温や湿度も高くなりますので、食中毒には十分注意してほしいと思います。調理の前や食事の前には、石けんで手洗いし清潔なハンカチで拭くようにしましょう。また、食材の中心部まで十分加熱しましょう。



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

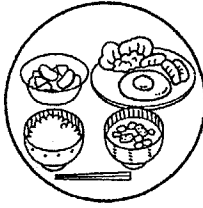
暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き＆朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

* 新鮮な新座の野菜が給食に登場！！

今月も、市内の生産者のご協力により、東野小の給食にとれたての新鮮な野菜を使わせていただきます。7月は、「きゅうり」「じゃがいも」「トマト」「なす」などをおいしく調理して給食に使わせていただきます。

埼玉県で生産された食材もお知らせします。米・パン・麺・牛乳・生クリーム・味噌・しょうゆ・こんにゃくなどです。

6月22日（水）3年生とあおぞらのとうもろこしの皮むき

3年生とあおぞらのみんなで新座市野火止地区（一部山梨県産）にて生産されたとうもろこしの皮むきをしました。初めて皮むきをする児童もいましたが、皮をむいて丁寧にはぎもとってくれました。自分たちでむいたとうもろこしはおいしかったようで楽しそうに食べていました。

