7月　給食だより　～Let's　enjoy　school　lunch～

平成30年　7月20日

ランチルーム

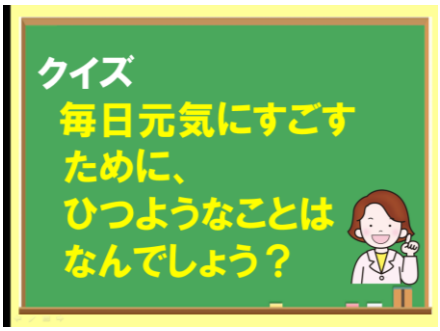
黒島小中学校（黒島はまゆう学園）
文責　栄養教諭　田中　香代子

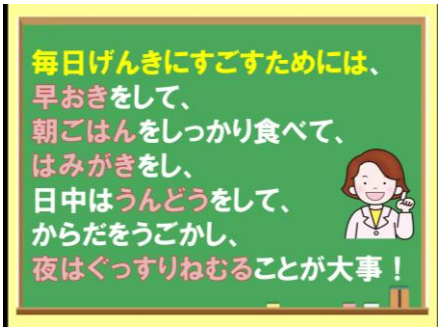
低学年のみなさんは、おうちの人といっしょによみましょう。

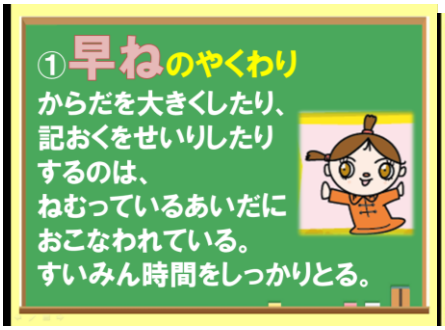
いよいよ待ちに待った夏休みがスタートします。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝ねぼうをして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変なので、休みに入っても今までと同じように、早ね早起きをして朝食をしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

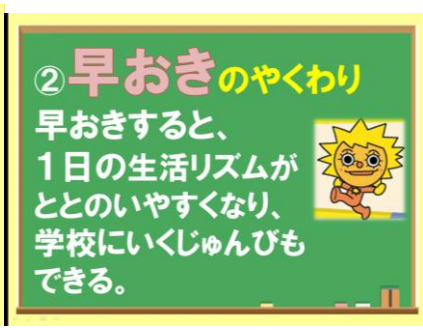
夏休みを毎日元気に過ごすためのポイントは、「早ね・早起き・朝ごはん・はみがき・運動」

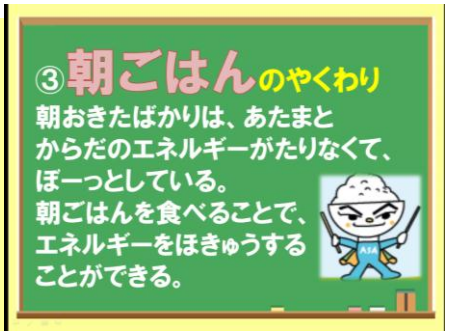
暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。夏ばてせずに毎日元気に過ごすために必要なことについて、7月10日（火）給食時間の食育タイムで学習しました。

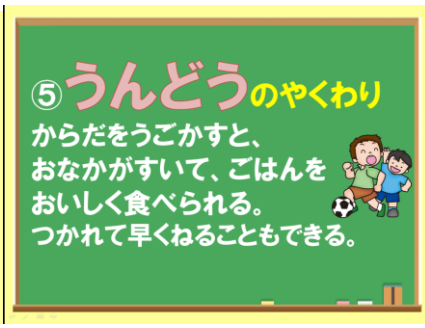












汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分ですが、外遊びや運動の時には、汗をたくさんかくので、ミネラルを補給するために、スポーツドリンクをうすめて飲むなどの工夫も必要です。こまめな休憩・水分補給を心がけましょう。

夏休みの間も牛乳や乳製品をとりましょう

休みの日になると、給食がないので牛乳の摂取量が減り、カルシウムが不足しがちになります。成長期である今、丈夫な骨を作るために、カルシウムをしっかりとることが必要です。休みの日でも牛乳や乳製品をしっかりとるように心がけましょう。

「なんだろうボックス」を使った食育タイム

毎日の給食は「生きた教材」であり、子どもたちは給食を通していろいろなことを学んでいます。給食で出る食べ物を通して地場産物や旬の食べ物について学んだり、食べ物や料理の名前を知ったり、先生や友達からの声かけから正しい食事のマナーを身につけたり、給食に関わる人たちへ感謝の気持ちを持つなど、給食は、学校教育の一環として位置づけられています。

給食時間には、定期的に「食育タイム」として、栄養教諭からの5分程度「食に関する指導」を行っています。7月19日（木）の給食時間には、「なす入りミートスパゲティ」に入っている『なす』について学習しました。「なんだろうボックス」の中に入っている食材が何かをあてるクイズ（箱の中を見ないで手探りで何かをあてる）をはじめ、なすの花やなすの種類について学習しました。

6、7月の給食をお知らせします

6月4日（月）
自転車飯
（雲仙市郷土料理）

6月13日（水）
肉じゃが

6月20日（水）
キムチチャーハン

7月12日（木）
きつねうどん

7月19日（木）
なす入りミートスパゲティ