



令和5年6月30日
 荒川区立尾久宮前小学校
 校長 篠澤 章子
 栄養士 奥山 有紀
 栄養士 秋山 香織

気温が高い日が増え、梅雨の中にも夏の訪れを感じるようになりました。蒸し暑い日が続くと体の機能が低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と、1日3回の栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。また、夜更かしせずによく眠り、1日の疲れをしっかりとって、暑い夏を乗り越えましょう。

旬の野菜にふれましょう (とうもろこし)

これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。炭水化物がエネルギーに変わる時などに必要なビタミンB群を多く含み、夏の健康維持にとっても役立ちます。宮前小では、2年生が生活科の学習で夏野菜を育てていることから、2年生が皮むきのお手伝いをしてくれます。ご家庭でも、お子様と一緒に皮むきを試してみたいはいかがでしょうか。

実がなるのは雌花

雌花の根元に実がなります。雄花は茎の先端にあります。



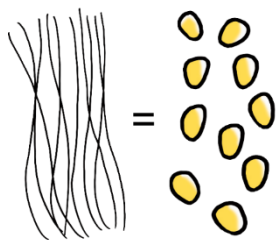
ひげはめしべ



よく見ると、ひげはひとつひとつの粒の先まで伸びています。

ひげの数と実の数は同じ

ひげはめしべであるため、ひげの本数と実の数は同じになります。



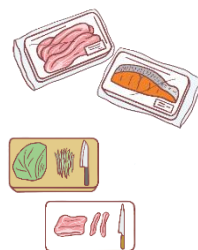
ぷっくりジューシーなら水から、シャッキリなら沸騰してから







ぷっくりしたジューシーなものが好みなら水から、シャキッとしたものが好きなら沸騰してから茹でます。どちらも沸騰後3~5分で茹で上がりです。

食中毒にご注意ください ~肉・魚の3つのポイント~

- ①生肉や生魚は汁が他の食品につかないよう、ビニール袋に入れて持ち帰る
- ②肉・魚と野菜を切るまな板や包丁はなるべく分ける
- ③中までしっかり火を通し、早めに食べきる



7月の献立について

- 6日  とうもろこしの皮むき：2年生が生活科の学習で、とうもろこしの皮むきを行い、「ゆでとうもろこし」にして提供します。当日は、枝についた状態の見本を児童に見せる予定です。
- 7日  七夕献立：「七夕ちらしずし」は星形の人参や彩りの良い食材を使って、食缶の中に天の川を作ります。「天の川汁」はそうめんやオクラを入れた汁物です。七夕の行事についてもお話する予定です。
- 14日  枝豆のさやとり：3年生が総合的な学習の一環で、根っこや枝なども観察しながら丁寧にさやとりをします。「ゆで枝豆」にして給食で提供します。
- 18日  日本の味巡り～宮崎県～：宮崎県の郷土料理である「冷汁」と「チキン南蛮」を提供します。冷汁は温かい麦ごはんに冷たいみそ仕立ての汁をかけて食べる、夏にピッタリの料理です。チキン南蛮にかけるタルタルソースは、豆乳から作るため、あっさりした味わいです。

お挨拶

日頃より宮前小の給食運営に、沢山のご協力をいただきまして、ありがとうございます。8月より、産休・育休のためしばらくお休みをいただく予定です。私の宮前小での給食提供は1学期いっぱいとなりますが、最終日まで安全に給食が提供できるよう努めてまいります。

奥山 有紀

港区立 港南中学校から参りました、後任栄養士の秋山と申します。6月より引き継ぎをして一緒に給食提供をしております。宮前小の児童の皆さんが、安全で健康的な学校生活が送れる様、精進していきたく存じます。宜しく願い申し上げます。

秋山 香織

熱中症予防 ～のどが渴く前にこまめな水分補給を～

《おすすめの飲み物》

《汗をたくさんかいたとき》

《食べ物からも》



みず
水



むぎちゃ
麦茶

けいこう ほ すい えき
経口補水液



スポーツドリンク



はん
ご飯

しるもの
汁物



きゅうり



なす



とうがん



トマト



もも



すいか