



7月 きゅうしょくだより

令和4年6月30日
荒川区立峡田小学校
校長 津田 利枝
栄養士 馬場 みき

梅雨が明け、いよいよ本格的な夏がやってきました。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。また、こまめな水分補給と共に食事をしっかりととって暑さに負けない体をつくりましょう。



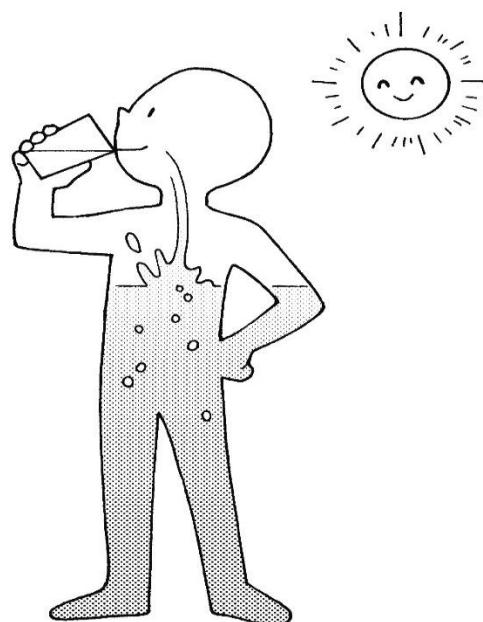
あとかたづけ片付けをきちんとしよう

食事を作ってくれた人に「ありがとう。おいしかったよ」の気持ちを伝えるためには、言葉でも伝えることができます。しかし、それだけではなく、きれいに食器を返して、きちんと後片付けをすることも伝えることができます。子供たちは、なかなか調理員さんとお話することができません。きれいに後片付けをして、感謝の気持ちを伝えましょう。

大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

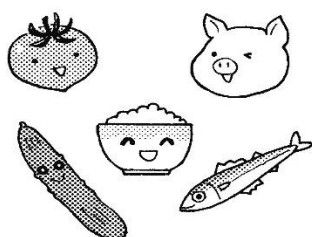
夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。



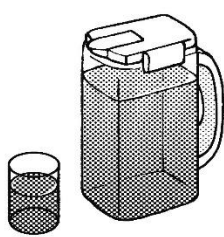
©少年写真新聞社2022

..... 元気に過ごす食生活のポイント

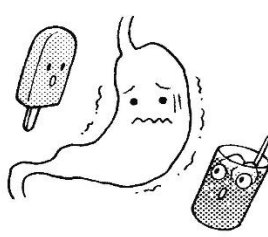
バランスよく 三食食べよう



こまめな 水分補給



冷たいものの とり過ぎ注意



夏休み中も、栄養バランスのよい食事を三食とり、こまめに水分補給をするようにします。また、冷たいものをとり過ぎないようにして、常温のものや温かいものもとります。

©少年写真新聞社2022

6月の給食

○2年生○

昨年の4月、カレーライス、麻婆丼、ガーリックトースト…など、食べやすい献立で始まり、「おいしい!」と言ってくれていた1週目。その後、和食を中心とした献立や野菜が多い料理が出ると顔が曇っていった児童がいたことをよく覚えています。しかし、1年が過ぎた今、昨年の今頃は手をつけず困った顔で眺めていた給食も、完食できるようになった児童が増えてきています。その背景には、担任の先生の声掛けはもちろん、1口のチャレンジの結果、食べられることに気づいた児童など、たくさんの理由があると思います。令和4年度の残りの8か月、授業のある日はほぼ毎日給食があります。2年生にとって毎日の給食が充実したものになるよう、給食室も努力します。

3年生 とうもろこしの皮むきを実施しました!(3年1組、3年2組、ひまわり学級3年生)



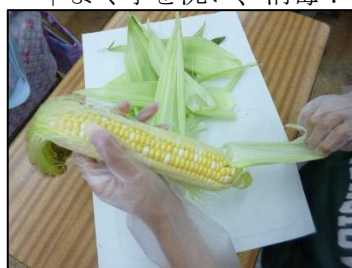
↑よく手を洗い、消毒!



↑まずはスライドを見ます。



←とうもろこしの高さをはかってみています。150cm!!



↑手袋、マスクをして皮むき。↑



↑勉強したことを書き込みます。



↑すばらしい観察記録です。



↑ツヤツヤのとうもろこし。



↑おいしい蒸しとうもろこしができました。



↑おいしい給食をお願いします!



↑代表の児童が給食室までとうもろこしを運んでくれました。