



7月 きゅうしよくだより

令和5年6月30日
荒川区立峡田小学校
校長 津田 利枝
栄養教諭 馬場 みき

雨が降ったり、夏のような気温であったり、体調管理の難しい季節です。1学期も残すところわずかです。毎日元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、日中は熱中症に気をつけながら体を動かし、夜は早く寝ましょう。

梅雨が明けるともう少しで夏休みです。学校が休みになると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりして、生活リズムが乱れがちです。生活リズムが乱れると、体調を崩して夏バテを起こしてしまいます。夏休み中も、規則正しい生活を心がけましょう！



あとかたづけ 後片付けをきちんとしよう

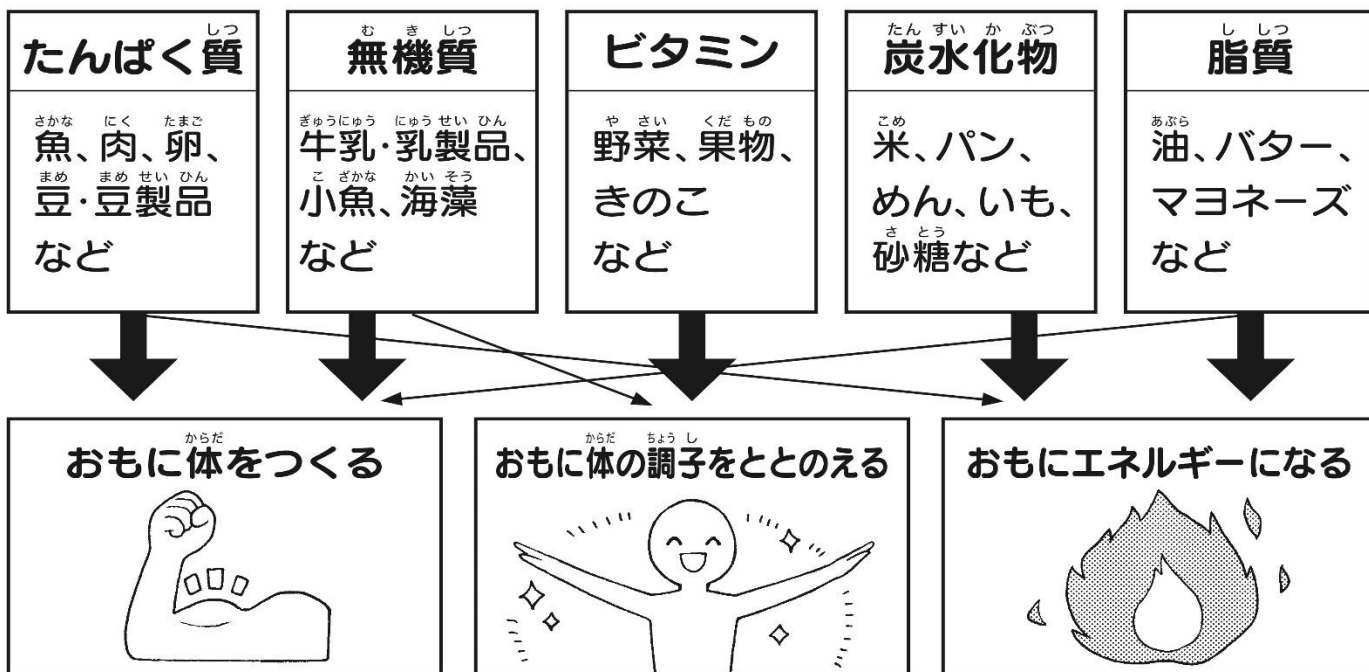
食事を作ってくれた人に「ありがとう。おいしかったよ」の気持ちを伝えるためには、言葉でも伝えることができます。しかし、それだけではなく、きれいに食器を返して、きちんと後片付けをすることも伝えることができます。子供たちは、なかなか調理員さんとお話することができません。きれいに後片付けをして、感謝の気持ちを伝えましょう。

暑い夏こそ

栄養バランスを大切に

五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べ、五大栄養素をしっかりとりましょう。



とうもろこしのひみつをめくろう！ ～3年1組、3年2組、3年ひまわり～

6月28日に3年生のとうもろこしの皮むきを総合で実施しました。朝採れの新鮮なとうもろこしを前に大興奮の3年生でした。体験活動を通して「食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。【感謝の心】」を育みます。とうもろこしがどのようにして栽培されているのか、農家の方の工夫について動画を通して学び、図書館の本を使用して「とうもろこしの苗のつくり」、「世界で食べられているとうもろこしを使った料理」、「間接的に食べられているとうもろこし」について学びました。ぜひ、ご家庭でも話を聞いてください。



担任にとうもろこしの本を読み聞かせしてもらいました。



とうもろこしの皮をむき、とうもろこしの観察をしました。とうもろこしのスケッチや、とうもろこしひげが粒から一本ずつ出ているのを確認しました。



朝採れのおいしいとうもろこしを峡田小学校のみんなでおしくいただきました！

おいしい給食にしてください！よろしくお願いします！