



7月 きゅうしょくだより

令和6年7月1日
荒川区立峡田小学校
校長 松本 典之
栄養教諭 馬場 みき

1学期も残すところわずかとなりました。例年よりも遅い梅雨入りで、雨は降らずともじめじめと湿気の多い日が続いています。こういった気候は、食中毒が起きやすい季節でもあります。食中毒予防の3原則を知っていますか？「つけない、増やさない、やっつける」です。

また、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 後片付けをきちんとしよう

食卓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でも伝えることができます。子どもたちは、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。

生活習慣をととのえて夏バテを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。

夏バテを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

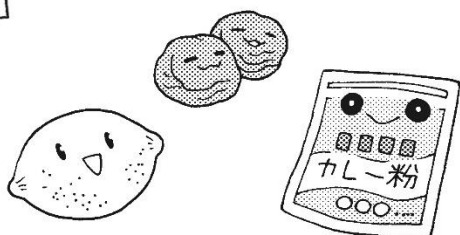


©少年写真新聞社2024



きゅーたん

食欲がわかない時は？



食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。

©少年写真新聞社2024

3年生 とうもろこしの皮むきを体験しました ～とうもろこしのひみつをめくろう～

真剣な表情でむいています。

おいしくゆでてください！



おいしい～!!と、声が上がっていました。

とうもろこしについて学び、観察、皮むきを実施しました。朝どれのおいしいとうもろこし、全校でいただきました。とうもろこしが苦手な児童も、チャレンジしていました。

1年生 牛乳について学びました ～ほねほねパワーをゲットしよう～

牛乳に入っているカルシウム量をみんなで調べました。

牛乳 1本 227mg



骨が、カルシウムやタンパク質でできていることを知り、1日に必要なカルシウムの量、給食でとることのできるカルシウムの量、牛乳に含まれるカルシウムの量を知りました。その後、給食の牛乳で飲む目標量を設定し、毎日挑戦しています。個人のペースで、無理のないように頑張っていました。