

給食だより

7月

令和元年7月1日
新宿区立落合第六小学校
校長 竹村 郷
栄養士 太田 晶生



◆ 6月のさまざまな食育活動のご報告 ◆



↑「砂糖」と「食塩」についての
フードサンプルを展示しました

↑保健給食委員さんが、「歯と口の健康週間」メニューについて1～3年生のクラスに説明に行きました！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。

この健康週間を、より身近に感じてもらうために今年も保健給食委員会のみなさんに協力してもらい『よく噛むメニュー』『歯を強くするメニュー(=カルシウムいっぱい)』を提案してもらいました。今年も、委員会メンバーが1～3年生のクラスにメニューの特徴について説明に行きました。低学年にもわかりやすく伝えてくれる委員会メンバーさんたちがとても頼もしかったです。

◆ 7月の献立について ◆

① 沖縄県の料理が登場します



7/1 (月) 牛乳・ごまだれつけめん・ゴーヤチャンプルー・沖縄風ドーナツ

② タイの料理が登場します

7/8 (月) 牛乳・ガパオライス・フォー・パインゼリー



★「ガパオ」は現地の言葉で「ホーリーバジル」という意味です。「フォー」は米粉の麺入りのスープ仕立ての料理です。

③ 世界水泳 韓国大会に合わせて韓国の料理が登場します

7/12 (金) 牛乳・カルグクス・プルコギ・果物



★「カルグクス」は韓国風うどんのことで、ズッキーニとあさりが入っています。

果物はスイカを予定しています。スイカは韓国語で「スパ」と呼ぶそうで、夏にたくさん食べるそうですよ。

④ 7月は2年生のリクエスト給食が登場します！

7/12 (金) 【2-1】発酵乳・チキンカツバーガー・ポテトとひよこまめのサラダ・レモンスカッシュゼリー

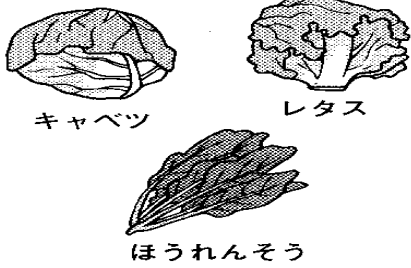
7/17 (水) 【2-2】牛乳・冷やし中華そば・野菜チップス・冷凍みかん

給食の献立をたてる時の、食材の組み合わせや「赤・黄・緑の食品グループ」の話をして、バランスの良い献立作りに挑戦してもらいました。まずは主食を多数決で決めてから、サラダなどの副菜と、デザート候補を出してもらいました。エネルギー量やタンパク質等のバランスを調整してから最終的に料理を決定しました。残念ながら採用できなかったメニューも、とても素敵なメニューがたくさん登場しました。お楽しみに！

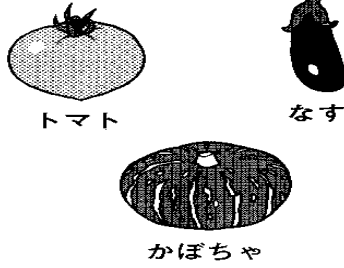


野菜のどこを食べているのかな？

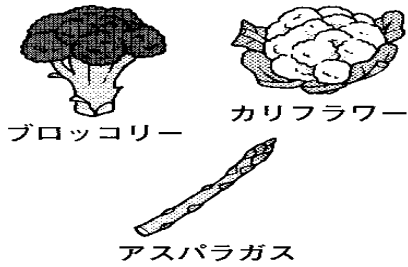
葉を食べる



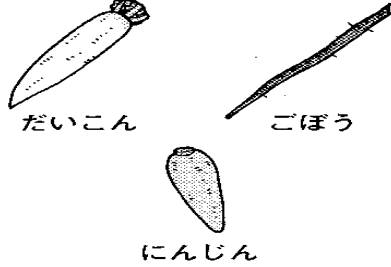
実を食べる



つぼみ・莖を食べる

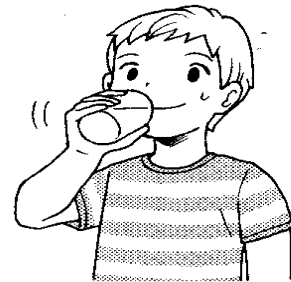


根を食べる



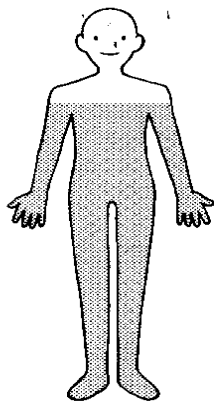
どうして大切？ 夏の水分補給

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給しなくてはなりません。運動時の水分補給としては、水だけでなくスポーツドリンクなどが適しています。



人間の体と水分

人間の体は、おとなの場合、約60%が水分といわれています。



水分は、汗・尿・便・呼吸として1日に約2.5L失われます

体重の1%の脱水→約0.3℃の体温上昇を招く

体重の2%以上の脱水→体温調節機能や運動機能が低下

水分補給のタイミング

運動をする場合には



量：200～250mL / 温度：5～15℃
塩分濃度：0.1～0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

水分補給に適したものは？

ふだんは



水や麦茶など

運動時は



スポーツドリンクなど

毎月16日が振替日です(土日にあたる場合は翌営業日)。

口座への入金準備は前日までにお願いいたします。

