

7月給食だより

令和5年7月
調布市立第三小学校
校長 秋國 光宏
栄養士

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

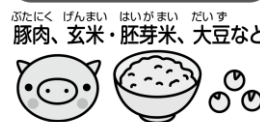
主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



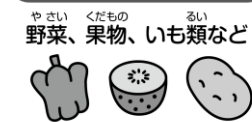
★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1



ビタミンC



冷たい物のとり過ぎに気をつける こまめな水分補給を心がける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い



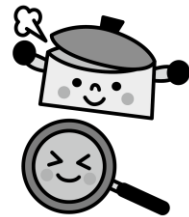
七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにする、栄養のバランスが良くなります！

料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

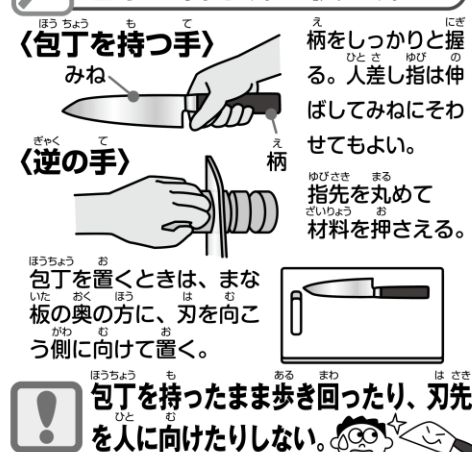


身じたくを整える



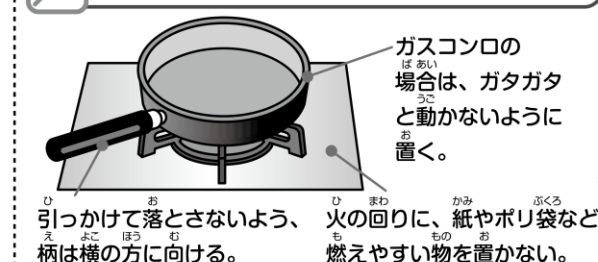
エプロンをつける
三角巾をつける
そでが長い場合はまくる
髪が長い人は結ぶ
手はせっけんできれいに洗う
つめは短く切る
はだしは避ける

包丁の持ち方・使い方



〈包丁を持つ手〉
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。
〈逆の手〉
指先を丸めて材料を押さえる。
包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。
包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けてたりしない。

鍋やフライパンの置き方・扱い方



ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。
引っかけて落とさないよう、火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。

火を使っているときは、そばを離れない。

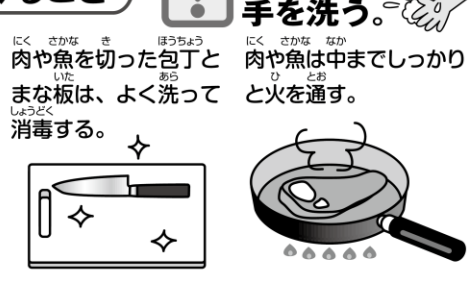


食中毒を防ぐために気をつけること



野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。
じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。

こまめに手を洗う。



肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。
肉や魚は中までしっかりと火を通す。