



食育だより

平成30年7月2日(月)
内牧小学校

今年は例年になく早い梅雨開けをして、本格的な夏がやってきました。熱中症になりやすい季節ですので、栄養と休養をしっかりと、こまめに水分補給をしましょう。

夏が旬の野菜には、水分やビタミン類が多く含まれています。汗で失われた水分を補ってくれたり、暑くほてった体を冷やしてくれたりします。食卓に上手に取り入れましょう。

今月の給食目標

好き嫌いをなくし、食事と栄養について考えましょう。



「お弁当の日」通学班交流給食実施！！

お天気にも恵まれて、お弁当の日「通学班交流給食」を実施しました。「ぼく、おにぎり作ったよ」「野菜炒めをお母さんと一緒に作った！」「卵焼きは得意だよ」など、会話をしながらのお弁当はとてもおいしかったようです。自分で作ったお弁当を自慢しながら、みんなおいしく食べていました。通学班のお友達と、楽しいひとときでした。



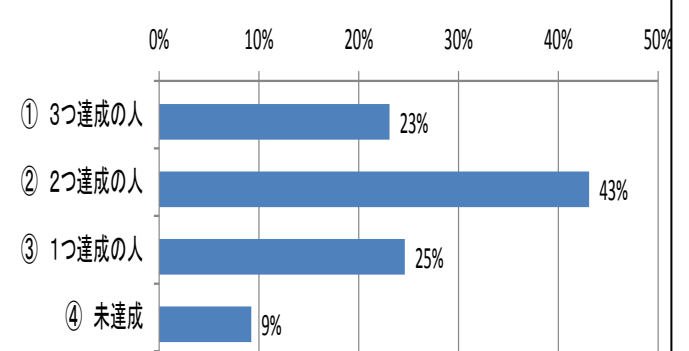
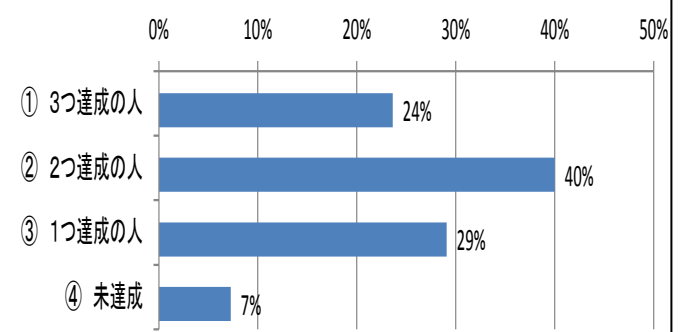
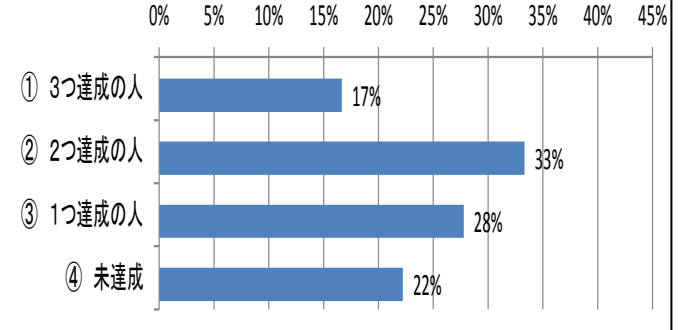
各学年の食育部の先生のひとクラスで【お弁当作り】のアンケートをとりました。

お家の方には、ご理解・ご協力大変ありがとうございました。お子様の将来の食の自立のためにも積み重ねていくことが重要です。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

低学年のめあて お弁当作りを手伝おう ①から③ができたらめあては達成	中学年のめあて お弁当を一緒に作ろう ④から⑥ができたらめあては達成	高学年のめあて お弁当を作ってみよう
①一緒にメニューについて考えた。	④材料を洗ったり、切ったりしておかず作りを手伝った。	⑦一人でメニューを考えた。
②一緒に買い物に行った	⑤おにぎりを一緒に作った。	⑧一人でおにぎりを作った
③片付けや用意を手伝った。	⑥おかずを一緒に作った。	⑨一人でおかずを作った。
☆うちのひとと話しながら作った。		☆うちのひとに感謝の気持ちを伝えた。

6月21日(木)お弁当の日「通学班交流給食」各学年のめあて

学年	めあての達成	H30.6.21	達成率
1, 2年	① 3つ達成の人	9人	17%
	② 2つ達成の人	18人	33%
	③ 1つ達成の人	15人	28%
	④ 未達成	12人	22%
3, 4年	① 3つ達成の人	13人	24%
	② 2つ達成の人	22人	40%
	③ 1つ達成の人	16人	29%
	④ 未達成	4人	7%
5, 6年	① 3つ達成の人	15人	23%
	② 2つ達成の人	28人	43%
	③ 1つ達成の人	16人	25%
	④ 未達成	6人	9%





脱水症・熱中症の予防



夏は気温とともに体温が上昇します。体は体温を下げるために汗をかきます。汗には、水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることで脱水症になります。

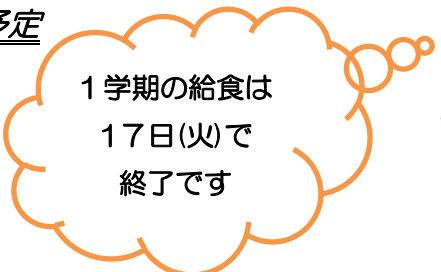
体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状を起こすのが熱中症です。熱中症は真夏の炎天下だけでなく、曇りの日や夜間、屋内でも起こる可能性があります。

どんな時、どんな場所でも注意が必要です。脱水症や熱中症を予防するには、日頃からこまめな水分補給をこころがけ、水だけでなく塩分も補給しましょう。

水分と塩分が、同時に補給できるスポーツドリンクなどをうまく活用してください。水やお茶を飲む際には、一緒に塩や梅干しを食べるとよいでしょう。

7月の予定

- 7月生まれハッピーランチ 3日(火)
- なかよし交流給食 5日(木)
- 学年内交流給食 11日(水)
- 8月生まれハッピーランチ 12日(木)
- 学期末セレクト給食 17日(火)
- 食育教室 1組 2日(月) 2組 6日(金) 3組 9日(月)



6月の結果(20回)通学班交流給食を除く

★ピカリン賞

- 第1位(18回) 1-1・1-3・3-3
- 第2位(17回) 2-1・2-2・2-3・3-1・3-2・5-3・6-2・6-3
- 第3位(16回) 1-2・5-1・5-2

★ペロリン賞

- 第1位(18回) 1-1・6-2
- 第2位(11回) 3-1・6-1
- 第3位(10回) 2-3

★牛乳の残りがなくクラス

- 3-2・4-3・6-1・6-3



学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成30年度6月分(6月1日~6月29日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

品目	産地			品目	産地				
主食	米	埼玉(春日部)			さつまいも	使用なし			
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ			なす	春日部			
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ			えのきたけ	新潟			
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟			茶豆	春日部			
		万能ねぎ	福岡			はくさい	使用なし		
青果類	にんじん	千葉	埼玉		ビート	静岡			
	たまねぎ	佐賀	埼玉		セロリ	長野			
	じゃがいも	鹿児島	千葉	埼玉	おかひじき	山形			
	こまつな	埼玉			パセリ	静岡			
	ほうれんそう	茨城	栃木	埼玉	アスパラガス	山形			
	キャベツ	茨城	長野		ひよこ豆	アメリカ			
	きゅうり	茨城	埼玉	秋田	肉類	ぶた肉	青森	群馬	茨城
	もやし	埼玉				とり肉	北海道	岩手	
	だいずもやし	栃木				牛肉	使用なし		
	チンゲンサイ	茨城			魚介類	さけ	チリ		
	ねぎ	茨城				さば	ヨーロッパ沖		
	ごぼう	熊本	群馬			さんま	使用なし		
だいこん	千葉	青森		あさり		熊本			
ピーマン	茨城	埼玉		いか		チリ			
にんにく	青森			えび		ベトナム			
しょうが	高知			しらす干し		使用なし			
赤ピーマン	千葉	宮崎		ちりめんじゃこ		瀬戸内海			
みずな	使用なし			さわら		韓国			
とうもろこし	使用なし			ほっけ		アラスカ			
さやいんげん	使用なし			あじ		ベトナム			
ブロッコリー	使用なし								
にら	茨城	千葉							
たけのこ	熊本								

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。