

平成30年 7月
正善小学校
おうちのひととよみましょう

暑い日が続いています。暑さに負けず健康に過ごすために、『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち』を心がけ、心と体のリズムをくずさないように気をつけて過ごしましょう。

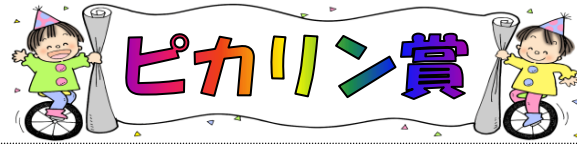
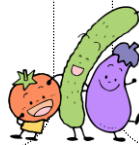
からっぽ大作戦とピカリン賞!!

6月の一週間に、給食「からっぽ大作戦」「きれいに片づけてピカリン賞」を実施しました。からっぽ大作戦では、個人ごとの用紙に健康スマイルシールを貼り、良く味わって食べきる挑戦をしました。食缶がからっぽになっていたり、きれいに後片づけができていたりすると、給食調理員さんはとても嬉しくす。これからも『ありがとう』と『ごちそうさま』の気持ちをもって、引き続きよろしくお願ひします。



給食をよく食べていたクラスは
4年2組 (毎日完食!)、
6年1組、4年1組、1年1組、
ひまわり学級でした!

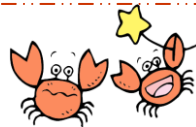
給食室から賞状を渡しました。



後片づけが毎日きれいにできていたクラスは
1年2組、2年1組、2年2組、3年1組、
4年1組、4年2組、ひまわり学級で、
パーフェクトでした!

給食室から賞状を渡しました。

セレクト給食

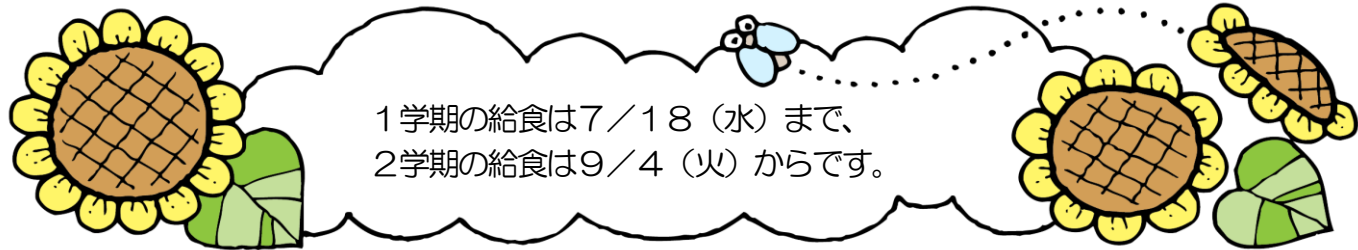


◎7月17日の給食は、『きりの木ランチ』『ふじの花ランチ』のいずれかをクラスごとに事前
に選びました。今回は、ふじの花ランチに人気が集まりました。

◎7月18日の給食は、『デザート』を個人ごとに事前
に選びました。

・みかんゼリー 122人 ・りんごゼリー 112人 ・ぶどうゼリー 206人
ぶどうゼリーが一番人気でした。

1学期の給食は7/18 (水) まで、
2学期の給食は9/4 (火) からです。



夏を元気で過ごす食生活の3つのポイント

食欲をそそる工夫

酸味を使ってさっぱり料理



レモン汁の利用：てんぷらの天汁、
冷たいスープ、おひたしなど
酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、
白酢あえ、ごま酢あえなど

冷たくして



スープや清汁を冷やしたり、1品
冷やした料理を加えるのもよいで
しょう。

香りでアクセントをつける

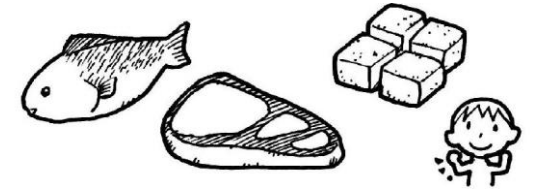


香りの野菜を加えて味にポイント
をつけます(しょうが、みょう
が、しそ、青とうがらしなど)。

魚・肉・大豆製品のどれかは毎食食べる

夏バテしないためには、良質のたんぱく質
をしっかり補うことです。

魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食、食
べるようにします。なお、魚と肉は半々くら
いの割合にします。



夏野菜を毎日たっぷり

トマト、ピーマン、いんげん、オクラなど旬の野
菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べら
れます。

なお、カロテンの吸収をよくして、たくさんの量
を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにし
たり、いためるなどするとよいです。

夏休み中のおやつに注意!

おやつはなぜ必要なのか、気になったことがありますか?
1日3回の食事では十分な栄養がとれない場合に必要となるの
です。いってみれば食事と食事の間に食べる、小さなごはん
のようなものです。甘いおやつばかりでなく、果物や牛乳、
サンドイッチやおにぎりなど、大事な栄養素がちゃんと入っ
ているものも工夫しながら食べましょう。

