



令和8年7月1日

毎月19日は食育の日
長倉小学校

7月

今年は久しぶりに梅雨らしい天気が続いています。しかし、梅雨明けすると、急に暑くなります。夏バテしないように、熱中症予防対策をしていきましょう。簡単にできる熱中症予防対策としては、まず早寝早起きをして、朝ごはんを食べることがあげられます。朝ごはんには、水分と塩分がふくまれており、しっかり食べることで熱中症を防ぐことができます。毎週朝ごはん調べをしています。毎日食べてこない児童もいます。ご家庭でも何か食べてから出かけられるようにご協力お願いします。みんなで子どもたちの健康を守りましょう。

給食目標
暑さに負けない食事をしよう！



完食調査とはしの持ち方調べ

6月に自分の食べられる量を決めて食べる「完食調査」と「はしの持ち方調査」を行いました。「完食調査」は、自分の食べられる量を決めて食べたので、完食できた児童も増えています。苦手なものも、一口は食べようと思う気持ちも育っています。気持ちよく、完食できるようになったら、次は少しずつ食べる量が増やせるといいですね。

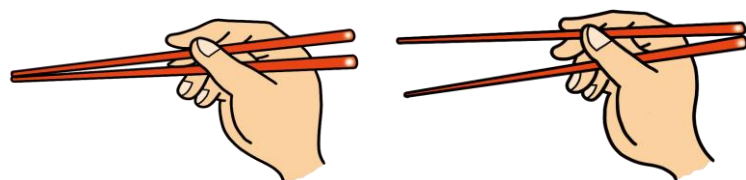
「はしの持ち方」については、1年とひまわり学級ではしの持ち方の授業を行いました。はしの正しい持ち方は一度では身につけません。毎回の食事の時にのはしを使うことで、徐々に上手になりますので、見守っていただければと思います。小学生のうちなら、持ち方は直せます。みなさんが素敵な大人になれるように学校でも声掛けをしていきますので、ご家庭でも協力お願いいたします。

はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう。

正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。
- 上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。このはしだけを動かす。
- 下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。



はしの悪いマナー例

さしばし



食べ物をはしで刺して食べる。

ねぶりばし



はしの先をなめたり、しゃぶったりする。

まよいばし



何を食べようかと迷いながら、あちこちにはしを動かす。

うけばし



はしを持ったままの手でおかわりを差し出す。

ふりあげばし



はしを持ってふり回したり、人を指したり、呼びかけたりする。

6/19にそら豆のさやむきをしました！

2年生とひまわりの児童が、そら豆のさやむきをしてくれました。むいてくれたそら豆は、すぐに給食室に運び、その日の給食に出てきました。甘みのあるおいしい豆でした。みんな上手にむいていたので、ぜひおうちでもやってみてくださいね。



夏ばて注意！



おかずをしっかり食べよう！



食欲アップに香味野菜やスパイス、酸味を活用しよう！



甘いものの食べすぎ注意！



早起き・早寝で生活リズムを整えよう！

夏はそうめんなどの冷たいものを食べたくなりませんが、そればかりだと夏バテしてしまいます。しっかりおかずも食べましょう。それでも、暑さで減ってしまうのはビタミンB1です。心がけてとって、夏バテ予防をしましょう。



夏バテ予防に！季節の給食レシピ紹介 ～ スタミナ豚丼 ～

材料(4人分)

- | | |
|-------|---------|
| ・油 | 小さじ 1/2 |
| ・にんにく | 小 1 かけ |
| ・しょうが | 2g |
| ・豚もも肉 | 200g |
| ・にんじん | 3 cm分 |
| ・たまねぎ | 小 1 個 |
| ・にら | 20g |
| ・もやし | 80g |
| ・しょうゆ | 大さじ 1 |
| ・砂糖 | 大さじ 1/2 |
| ・酒 | 小さじ 1 |
| ・塩 | 少々 |

作り方

- 1 フライパンに油を入れ、にんにく・しょうがのみじん切りを加え、香りが出たら豚肉を炒める
- 2 豚肉に火が通ったら、千切りのにんじん・スライスしたたまねぎを加え炒める
- 3 もやし・にらも加え、合わせた調味料で味付けする
- 4 ご飯にのせて、できあがり

