



パクパクひろば 7月

厚木市立厚木小学校

平成 29 年 6 月 30 日

1 学期もあと 1 か月、給食は残り 10 回となりました。梅雨があけるときびしい暑さの毎日、そして長く楽しい夏休みがやってきます。時間に制約されず自由に過ごせる夏休みは、生活のリズムがみだれやすいと思いますが、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけ、暑さに負けず元気にすごしましょう。

7/6 トウモロコシの皮むき



夏野菜が出回る季節です。今月は給食でも旬のトマトやかぼちゃ、なす、ピーマン、オクラなどを使用する予定です。

そして、今年も 7 月 6 日に「トウモロコシの皮むき」を行います。当日は 2 年生全員に体育館に集ってもらい、野菜についての話をした後、全校の給食に使うトウモロコシの皮をむいてもらいます。

料理されたものではなく、素材に触れることによって、自分たちが生活科で育てている夏野菜と関連させ、野菜作りの苦労を考えたり、野菜の良さを知ったりして、野菜好きになってもらえたらと思います。



生活習慣病の予防や健康増進のために、大人は 1 日 350 g、子どもは 300 g の野菜をとることが望ましいとされています。

朝食は時間がないからパンと飲み物だけ、給食では苦手な野菜を減らしてしまうというような食事の仕方では 1 日 300 g の野菜をとることはできません。

次のようなことを心がけ、野菜をしっかり食べましょう。

- ★1 日 3 回、どの食事でも野菜料理を食べる
- ★生野菜だけではなく、加熱料理にも取り入れる
- ★緑黄色野菜とその他の野菜を組み合わせる



夏休みもしっかり牛乳を！

児童・生徒の食事状況等報告書（日本スポーツ振興センター）によると、給食のない日は約 72% の児童のカルシウム摂取量が不足しています。原因として、給食がない日は牛乳などの摂取量が少ないことが考えられます。夏休みの食事やおやつにできるだけ牛乳や乳製品をとり入れ、成長期に必要なカルシウムをとりましょう。

パクパクあつぎ産テ-

5 日 (水)

じゃが芋・玉ねぎ (サマーシチューに使用)

14 日 (金)

トマト・玉ねぎ

(なすとあさりのスパゲティに使用)



※厚木市の相川地区で

とれたものを給食で使用します。

PTA 給食試食会 6/1

5 年生が七沢自然教室に出かけた日を利用して、PTA 主催の給食試食会が行われました。低学年の保護者の方を中心に 64 名の申し込みがありました。学校給食の作成についての講話の後、試食をしていただきました。

世代間交流給食厚小元気食堂 6/22

厚木地区にお住まいのお年寄りの方がたが学校に来てくださり、児童と一緒に会食をされました。これは本校が自校方式の給食になってから、厚木北公民館の主催で毎年行われている行事です。



季節のたべもの～冷凍みかん～

夏になると給食に登場する冷凍みかんは、神奈川県の小田原市で作られたのが初めだそうです。小田原では古くから漁業とみかんの生産が行われていました。魚を冷凍する技術を生かして地元でとれたみかんを冷凍し、小田原駅で販売したのが、やがて全国に広まったそうです。

※今月 3 日の給食に登場します。

