



令和4年6月30日  
千葉市立花島小学校

## おんせい 1年生が「そらまめのさやむき」をおこないました!

とじょう じかん 図書時間に「そらまめくんのベッド」のよきき 読み聞かせを おこな い、そのごに 給食に しよう 使用するそらまめのさやむきをしました。



しゅん 旬のそらまめは、しんせん 新鮮な かおり で、ほくほくでした!



じっくりと かんさつ 観察しながら、ていねいに さやむき をしていました。

「そらまめくんのベッドは、ほんとにふわふわだ!」

どの 学年 もそらまめの しゃく 食缶は ほぼ空っぽでした! 1年生の みなさん、ごちそうさまでした!



つゆ 梅雨が明けました。いよいよ 暑い 夏 がやってきます。夏休みももうすぐですね。熱中症や夏

ばて の予防には 食事、運動、休養と水分補給が大切です。暑さに負けないように、規則正しい

せいかつ 生活をしましょう!

# 夏を元気に過ごすには

こまめな 水分補給



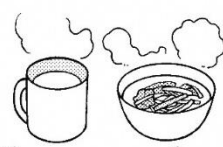
のどがかわく 前の水分補給で脱水を防ぎます。

栄養バランスのよい 食事



1日3回、栄養バランスよく食べます。

温かいものも食べる



冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。

十分な睡眠



睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。

## 7月の献立

夏に旬を迎えるトマト、きゅうり、なす、ピーマン、とうもろこし、ズッキーニなど、多くの夏野菜を給食に取り入れました。



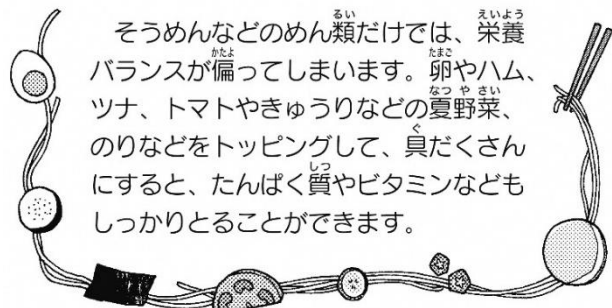
★7日(木)【七夕献立】:七夕にちなみ、今月の『しあわせにんじん』は星型です。



7月の「かみかみデー」は8日(金)です。よく噛んで味わって食べましょう!

夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに!

水分補給に何を飲む?



そうめんなどのめん類だけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、具だくさんにすると、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。

## ~ 7月14日(木)は元気集会です! ~

給食委員会、保健委員会が合同で、「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマにロング昼休みにビデオ集会を行います。給食委員会は、朝ごはんの大切さについて発表をします。ご家庭でも朝ごはんについて話し合ってみてはいかがでしょうか。

### 《給食で使用した主な食材の産地》

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉	にんじん	千葉	キャベツ	茨城	しめじ	長野
牛乳	千葉	たまねぎ	千葉 栃木	小松菜	千葉	えりんぎ	長野
パン(小麦)	北海道 千葉	じゃがいも	鹿児島 熊本	ほうれんそう	茨城	えのきたけ	新潟
豚肉	千葉 北海道 青森	さつまいも	千葉	長ねぎ	千葉	パセリ	千葉
鶏肉	岩手	大根	千葉	セロリ	千葉	きゅうり	千葉
パインアップル	フィリピン	バナナ	フィリピン	もやし	群馬 福島	アスパラガス	佐賀