

給食だより 7月

平成30年度 栄村立栄小学校

6月の給食の様子を紹介します

4～8日 かみかみこんだては、食べるのに時間がかかります。

4日～8日は、歯と口の衛生週間にあわせて、かみかみこんだてを取り入れました。よくかむ献立の日は、ごちそうさまをした後まで残って食べている人が多くみられました。ふだん、全員が早く食べ終わるときは、やわらかい献立のときが多いです。また、食べ終わるのが極端に早い子は、掻き込み食べをしてみます。飲み込んでしまうようです。これからもよくかむ献立を取り入れたり、よくかむように声をかけながら、かむ経験を積んでいきたいと思ひます。ご家庭でも、声がけをお願いします。



↑委員長が残食ゼロ表彰をしました。

8日～14日 残食ゼロは、3、4年生。

残食ゼロ週間を行いました。これは、保健給食委員会の発案で、「残さず食べることで作ってくれた人に感謝をあらわそう」という取り組みです。「食べる前に食べられる量に調節しよう。」「ごはんつぶや野菜のかけら、ごまなどもきれいに食べよう。」などと呼びかけ、保健給食委員会ともに残食量を計量しました。1週間の間、苦手なものがある子が、いつも以上にがんばって食べる姿や、食べ終わった後に食器がきれいになっているか確認する姿が見られました。1週間、全員が残さずきれいに食べていた学年は3年生と4年生でした。これからも、残食ゼロが続くようにしていきたいですね。

15日 外で食べたかったなあ。けど、楽しかった！

わかば給食を行いました。当日は、給食室でお弁当を作り、桐の葉グループごとに外で食べる予定でしたが、寒さと雨が降り始めていたことから、屋内に場所を変更しました。お弁当は、毎年少しずつ内容を変えています。今年は、わかめごはん・とりのからあげ・たまごやき・さけのしおやき・ごまあえ・切干大根の煮物・ミニトマト・梅ゼリー・牛乳。6年生がリーダーとなり、食べる場所やお弁当の片付け方を指示し、グループでの食事やその後の遊びまで楽しい時間を過ごしました。外で食べられず残念だったので、秋にもう一度お弁当給食を計画したいと思ひます。今度は晴れますように！！



↑当日のおべんとう

27日 試食会で地域の方と一緒に給食を食べました。

試食会後のアンケートでは、来校した全員が満足する給食だったと答え、「子どもたちと食べられて嬉しい。」「手作りで、温かく、手間と愛情がたくさんある給食でした。」などの感想をいただきました。他県や他校の給食を知らない子どもたちですが、栄小の給食は、幸せな給食なのですね。また、子どもたちの様子から、「箸の持ち方が気になる子がたくさんいました。」「三角食べをしていない子が多く感じました。」という声も聞かれました。学校でも、練習していきたいと思ひます。

7月9日は、保護者給食試食会があります。30名の申し込みをいただき、ありがとうございます。当日は、給食を味わうとともに、子どもたちの様子や食べ方を見ていただきたいと思います。お待ちしております。



↑児童のおはあちゃんや学校で関わってくださる方が多かったです。

7月の給食目標

せいけつな食事をしよう

夏場は、細菌性の食中毒が多く発生しやすい季節です。細菌性食中毒は、食品中で菌が増殖したり、細菌から毒素が発生したりして起こります。1度発生した毒素は、再び加熱しても毒素がなくなりません。食中毒を防ぐために大切なことを紹介します。

Q1. 食中毒菌が好む環境は??

- ① 栄養があるところ
- ② 水分があるところ
- ③ 10℃～60℃の温度（特に35℃前後）です。

Q2. では、どうしたらいいでしょう??

- ① 調理をする食器具は、きれいにあらって、乾かしましょう。
- ② 調理の前や食事の前は、石けんでしっかり手を洗いましょう。
- ③ 調理した食品は、なるべく早く食べましょう。保存する場合は、必ず冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。煮込み料理や汁物などを常温に放置しておくのは、とても危険です。
- ④ 調理の時には、食品を十分に加熱しましょう。生焼けの肉は、食べないようにしましょう。

暑さを乗り切ろう！体調が優れないときの食事

6月後半になり、急な気温の変化のためか、のどが痛い、風邪気味、気持ちが悪いなど体調の優れない子がみられます。そんなときは、どのような食事がいいのでしょうか。また、これから暑い日が続くようになります。食欲がない、体調がよくないときなどにオススメの食事を紹介します。

のどが痛いとき・せきがでるとき	熱があるとき
<p>のどを刺激しない口あたりやのどごしのよい食べ物がよいです。カレーやこしょうなど刺激の強いものは避けるようにしましょう。</p> <p>オススメは、茶わん蒸し・ゼリー寄せ・アイスクリームなど。大根湯やショウガ、レンコンなども、のどによい食べ物といわれています。</p>	<p>発熱すると、水分とエネルギーが消費されます。水分と消化のよい食べ物、適度な塩分も必要です。</p> <p>オススメは、煮込みうどん・スープ・果物など。</p> <p>食欲がないときは、無理に食べずに、食べられるものから少しずつ食べましょう。</p>
吐き気など胃腸が弱っているとき	夏バテ気味。元気が出る食事
<p>胃腸に負担をかけないような、消化のよいものにしましょう。油っぽいもの・糖分の強いものは避けるようにしましょう。</p> <p>オススメは、おかゆ・そうすい・うどんなど</p> <p>嘔吐直後は、無理に食事や水分補給をする必要はありません。症状がおさまってから、十分な水分やミネラルを補給しましょう。</p>	<p>夏野菜や肉や魚などのタンパク質をしっかり食べましょう。</p> <p>食欲増進には、しょうが・しそなどの香味野菜や香辛料、酢やレモン、梅干しなどの酸味のあるものがオススメです。</p> <p>また、ビタミンB群を多く含むぶた肉・レバー・うなぎ・大豆製品などはエネルギー代謝や疲労回復に効果的です。</p>