

# 給食より

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑い日が続くと、疲れやすかったり、食欲が落ちたりといった夏バテの症状が出やすくなります。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事、夏バテを防ぐことができます。朝、昼、晩の三食をしっかりと食べ、暑さに負けない体をつくりましょう。

## じょうず すいぶんほきゅう 上手な水分補給のポイント

### こまめに！

「のどが乾いた」と感じたときにはすでに水分不足になっています。のどが乾く前に、こまめに水分補給をしましょう。



### スポーツドリンクも活用！

運動などで大量に汗をかいたときにはスポーツドリンクを活用しましょう。しかし、塩分と糖分が含まれているので、とりすぎには注意しましょう。



### みず ちゃ 水かお茶で！

ジュースや炭酸飲料には糖分が多く、飲むとさらにのどが乾きます。量に気を付けましょう。



### やさい すいぶんほきゅう 野菜からも水分補給！

食べ物からも水分補給できます。特に夏野菜には水分がたっぷり含まれているので、積極的に食べましょう。



## ねんせい 2年生がとうもろこしの皮むきをしました

6月21日に2年生がとうもろこしの皮むきをしました。むいたとうもろこしは、給食室で蒸して、その日の給食に登場しました。

初めてとうもろこしの皮むきをした児童は46人中22人と約半数でした。皮むきをしているときには「とうもろこしのおいがする!」「このまま食べたいな」という声がありました。ひげも丁寧に取ってくれたので食べやすく、甘くておいしいとうもろこしでした。



とうもろこしの枝を給食室前に飾ると、他学年の児童も立ち止まって見ていました。



こんなにたくさんひげがあるよ!



## こんげつ きゅうしょく <今月の給食より>

- ・1日(月) 十条小学校開校記念日
- ・2日(火) 半夏生(1日) 献立

「稲がタコの足のよう根付きますように」と、関西ではタコを食べる風習があります。

- ・3日(水) 3年生の枝豆

3年生が旬の枝豆を枝からもぐ予定です。

- ・5日(金) 渋沢栄一給食

新1万円札発行に合わせて、北区にゆかりのある渋沢栄一が好んだオートミール、なす、じゃがいもが登場します。おさつ巻きは、さつまいもを使い、おさつがたに成形します。

- ・11日(木) 鹿児島県の郷土料理

鶏飯は、ごはんには鶏肉、たまご、しいたけをのせてスープをかけて食べる、鹿児島県奄美大島の郷土料理です。もともとはおもてなしをする料理です。

- ・18日(木) 土用丑の日(24日) 献立

うなぎの代わりにさんまで蒲焼きを作ります。

他にも郷土料理や世界の料理が登場します。お楽しみに!