



給食だより



令和7年6月27日
千葉市立金沢小学校

だんだんと気温や湿度が高くなり、じめじめとした季節がやってきました。この時期は、夏バテを起こしやすかったり、熱中症になりやすくなります。バランスのよい食事や水分補給、規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に過ごせるようにしましょう。

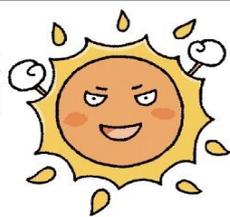


のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



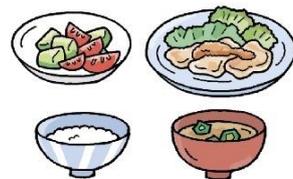
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう



冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

そらまめのさやむき

5月30日に、2年生が給食に使うそらまめのさやむきをしました。前日の図書の間には、「そらまめくんのベッド」の読み聞かせを行い、当日は、そらまめの名前の由来や旬についてクイズで紹介しました。むき方を説明し、いよいよさやむきです。色や感触、においなど、よく観察しながらさやむきができました。「そらまめは、ふわふわのベッドに守られているんだね。」と気付く児童もいました。全校の児童、先生方が食べることを伝えると、張り切ってさやむきをしていました。「ポキッと折るのが楽しかった。」「またやりたい!」と楽しく給食作りのお手伝いをしてくれました。そらまめは茹でて、当日の給食に出し、旬の味覚を味わいました。



しあわせにんじん

今年度も、給食委員会の活動で「しあわせにんじん」の取り組みをしています。今年度の1回目は6月16日に実施し、野菜たっぷり春雨スープの中に、ハートの形に型抜きした「しあわせにんじん」を各クラス2個ずつ入れました。しあわせにんじんが入っていた児童には、給食委員会手作りのしおりをプレゼントし、放送で紹介しました。いただきますと同時に、スープの中を探す児童たち。しあわせにんじんを見つけると、嬉しそうに見せてくれました。次回は冬頃に実施予定です。楽しみにしていてくださいね。



第2期(6月分)の学校費の引き落としは7月25日(金)、第3期(7月分)は8月25日(月)です。

前日までに口座残高の確認をお願いします。

引き落としができない場合は、第2期は8月15日(金)、第3期は9月16日(火)に再振替を行います。

給食で使用した主な食材の産地(5月26日~6月20日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	人参	千葉県	大根	千葉県、青森県
米	千葉県	玉ねぎ	千葉県、佐賀県、 栃木県	長ねぎ	茨城県
パン (小麦)	北海道、埼玉県、 群馬県、茨城県、 千葉県	じゃがいも	鹿児島県	そらまめ	茨城県、新潟県
		キャベツ	千葉県	甘夏	鹿児島県
豚肉	千葉県、埼玉県	小松菜	千葉県、茨城県、 埼玉県	メロン	茨城県
鶏肉	千葉県、埼玉県			鮭	北海道
				いわし	千葉県