

# 夏休み給食だより

令和3年8月号  
愛川町立半原小学校



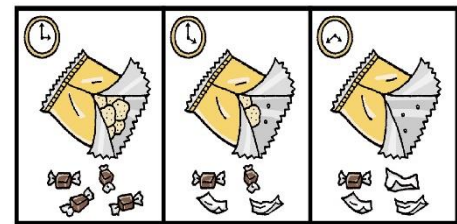
1年で一番暑い季節がやってきます。子どもたちには夏休み中にいろいろな体験をして欲しいですね。しかし、夏バテを起こしてしまったりは夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏バテを予防しましょう！



暑いからとって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させてしまいます。



## だらだら食べはやめよう！



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらの食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

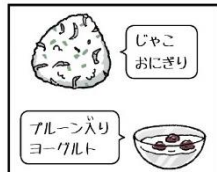
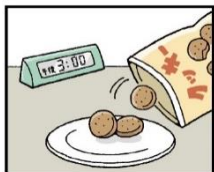
## 子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか？

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、おこづかいで自由に買い食いをしていませんか？そのことが食べ過ぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。



### 間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ



# かながわ学校給食夢コンテスト

児童や学校の食育の推進、地産地消や学校給食のイメージアップを目的として子どもたちの考える“夢の給食”を募集します！応募したメニューは神奈川県 HP への掲載や、入選した場合の表彰も予定されています。半原小の給食メニューとしても、取り入れることを考えていますので、是非ご家庭での食育の一つとして、楽しく取り組んでいただけたらと思います。応募の締め切りは、9月1日(水)です。（学級担任または栄養士までご提出をお願いします。） ※応募用紙は裏面をお使いください。

### 【栄養バランス部門】

- ・野菜を楽しく食べられる献立  
(味付けや調理方法の工夫)
- ・不足しがちな栄養素に配慮した献立  
(カルシウムや鉄分など)

### 【地場産物部門】

- ・地元の食材を活用した献立
- ・郷土料理や地域の特色を生かした献立

こんな給食があったらいいなあ～



1人各部門1作品まで応募できます。

夏休みは、普段できないさまざまな体験ができる貴重な機会です。そこで、家族や自分のための弁当づくりに取り組んでみませんか？衛生面に気をつけて、彩りや栄養、味のバランスを考えてつくってみましょう。

## 夏場は特に衛生面に気をつけよう 弁当づくりのポイント

つくる時は衛生面に配慮し、必要に応じて保冷剤などを利用して弁当がいたまないようにしましょう。

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>おかずはしっかり火を通す</p> <p>菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで十分に火を通しましょう。</p>   | <p>濃いめの味付けにする</p> <p>砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃いめの味付けにすると、いたみにくくなります。</p> | <p>抗菌効果のある食材を使う</p> <p>殺菌、抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、わさび、酢を使うのもひとつの方法です。</p> |
| <p>生野菜の扱いに気をつける</p> <p>レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。</p> | <p>汁気を切ってから詰める</p> <p>余分な汁気は、菌を繁殖させる原因になります。ペーパータオルなどで吸わせましょう。</p>  | <p>料理が冷めてからふたをする</p> <p>温かいままふたをすると、こもった蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります。</p>    |