

夏休みの昼ごはんは、何を食べますか？

もうすぐ楽しい夏休みですね。夏休みには、自分で食べるものを選ぶ機会が多くなります。好きなもの、食べやすいものばかりでなく、栄養バランスに気を付けて選びましょう。



下の3パターンのお昼ごはんは、栄養のバランスに少し問題があります。栄養のバランスを良くするには、何をどのように変えたらよいのでしょうか？

例1 ファストフード店では



野菜をプラス

<問題点>

- ・野菜不足
- ・油のとりすぎ
- ・糖分のとりすぎ



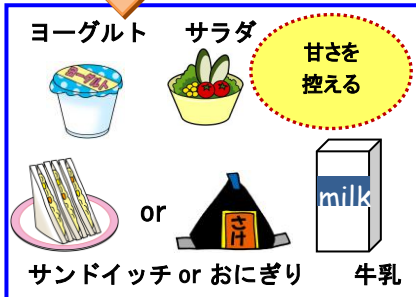
例2 コンビニエンスストアでは



糖分を減らす

<問題点>

- ・糖分のとりすぎ
- ・野菜不足



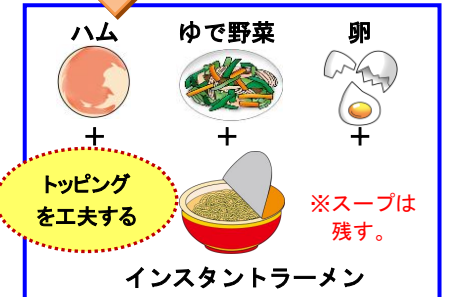
例3 自宅では



バランスよく

<問題点>

- ・野菜不足
- ・たんぱく質不足
- ・塩分のとりすぎ



生活習慣病予防のために

4年生は、2学期に実施予定の小児生活習慣病予防検診に向けて、生活習慣病予防のための学習をします。養護教諭や栄養教諭から、食事、運動、睡眠について、毎日規則正しい生活を送ることが大切であること、またおやつ選び方や食べ方で気を付けることなどについて学び、自分の生活をふり返ってみます。

もうすぐ長い夏休みです。休み中の生活について、ぜひご家庭でもみんなで話し合ってみてください。



ピュアホワイト

北海道からやってきた 国分寺町産の白いとうもろこし



7月9日(火)のふるさと給食に、国分寺町産の白いとうもろこし「ピュアホワイト」が登場します。2002年に北海道で生まれた、とても甘くておいしいとうもろこしです。

六ツ目山の麓、下福家の畑でピュアホワイトを生産している藤井さんは、6年ほど前から本格的にピュアホワイトの栽培を始めました。収穫は6月下旬から7月中旬頃にかけてと、短期間です。ピュアホワイトは、とても甘くておいしいので人気が高いのですが、作るの難しいそうです。貴重なピュアホワイトが登場する、ふるさと給食をお楽しみに！

今月のふるさと給食

7月9日(火)の献立 ★は町内・近郊産食材

- ・ ちりめんごはん(米、大麦、ちりめん菜めし)
- ・ 牛乳
- ・ かぼちゃのグラタン<乳・卵・小麦不使用>
- ・ ハムと野菜のソテー(ハム、★キャベツ、★なす、★しいたけ、人参、チキンコンソメ、薄口しょうゆ、食塩、こしょう)
- ・ 白いゆでとうもろこし(★ピュアホワイト)
- ・ 青りんごゼリー<乳・卵・小麦不使用>

今月は、白いとうもろこし「ピュアホワイト」が登場します。そして、国分寺町や近郊で育てられたおいしいしいたけ、なす、キャベツも使います。



夏休みの
食事タイム




お手伝いチェックカレンダー





さあ、いよいよ楽しい夏休み！家族のために、ぜひ食事のお手伝いをしましょう。

買い物ができたら○、食器の準備ができたら◎、食器の後片付けや洗いができたら☆、食事を作るお手伝いができたら♡をカレンダーの中に書いてみましょう。

また、朝食、昼食、夕食で色を変えてみましょう。

たくさんの色のマークでカレンダーがいっぱいになるといいですね。

7月						土
日	月	火	水	木	金	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24

※このカレンダーは、学校に提出はしません。

