

食育だより

令和 8 年 6 月 30 日

新座市立石神小学校

校 長 長尾 友一

栄養教諭 野中 佳子

早いものでもう 7 月。夏休みが楽しみな一方で、熱中症が心配な時期になりました。朝ごはんに含まれる水分や塩分は、午前中の熱中症予防にとっても重要です。しっかり食べて登校できるよう、ご家庭でもお声がけをお願いいたします。

今月の給食についてお知らせ

15 日（水）の給食は、1 学期最後ということでセレクト給食を行います。今回は、「コーヒーマイルク」「りんごジュース」「みかんジュース」の 3 つの中から、自分が好きなものを選んでもらいました。6 年 1 組では、飲み物アンケートと一緒に、その飲み物を選んだ理由を熱く語ってくれました。お子さんが、何を選んだのか、聞いてみてください。

食べて元気に！夏バテ・熱中症に負けない食材

夏の暑さに負けない体をつくるために、日々の食事に取り入れたいおすすめの食材をご紹介します。夏場の給食でもこれらの食材を積極的に取り入れています。

1. 水分とミネラルを補給する「夏野菜」

- ・ トマト・きゅうり・スイカ：

夏野菜は、水分と、カリウムが豊富で、体にこもった熱を逃がす働きがあります。

スイカには糖分もあり、天然のスポーツドリンクともいわれます。

2. 疲労を回復させる「ビタミン B1」

- ・ 豚肉・うなぎ・大豆製品：

糖質をエネルギーに変え、体の疲れを回復させるビタミン B1 がたっぷり含まれています。冷しゃぶサラダや、豆腐と夏野菜のチャンプルーなどが食べやすくおすすめです。

3. 食欲をそそる「酸味・香味野菜」

- ・ レモン・梅干し・お酢：

クエン酸が胃液の分泌を促し、落ちてしまいがちな食欲をアップさせます。

おすすめレシピ！とり肉のレモン風味

材料（4 人分）

- ▶ 鶏むね肉（60 g）4 切れ
- ▶ 白ワイン 小さじ 1
- ▶ 水 大さじ 2
- ▶ 砂糖 大さじ 1
- ▶ 醤油 大さじ 1
- ▶ レモン果汁 小さじ 1
- ▶ 片栗粉 少々

作り方

- ①鶏肉は、白ワインにつけておく。
- ②砂糖、醤油、レモン果汁をあわせて加熱し、少量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ③肉を蒸し焼きにする。
- ④肉が中までしっかり火が通ったことを確認して、2 のタレをかけてできあがり。

1 学期の思い出！体験学習レポート

1 学期に子どもたちと一緒に取り組んだ、給食に関わる体験学習の様子を報告します。

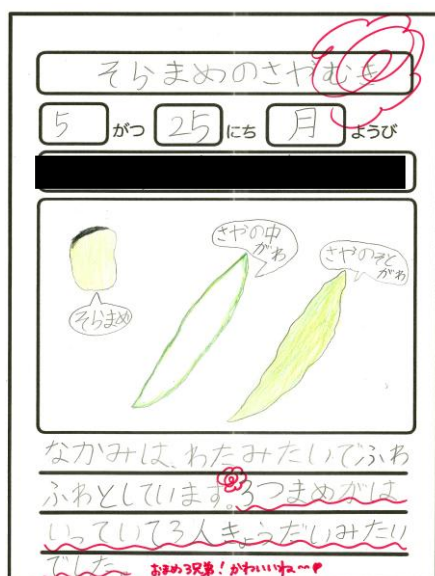


そらまめのさやむき体験



2 年生とクローバー学級で行いました。

子どもたちは、絵本「そらまめくんのベッド」の読み聞かせを聞いたあと、栄養教諭からそら豆についての説明を聞きました。子供たちは、「本当にふかふかのベッドだ〜」「草のにおいがする！」など、さまざまな発見を口にしながら、あっという間に 400 本以上のそら豆のさやをむいてしまいました。



とうもろこしの皮むき体験



3 年生が皮むきを行いました。

地元の農家さんのインタビュー動画を見た後、1 人 2 本くらいずつ皮むきを行いました。とうもろこしが大切に育てられて自分たちのところに届いていることを知り、ていねいに、一生懸命皮をむいてくれました。少し力がいりますが、夏休みに親子で挑戦するのにおすすめです。

皮をむいてみての感想（一部）

- ・農家さんががんばっているんだな〜。
- ・楽しいと難しいが混ざって、ものすごく楽しかった。
- ・今日の給食が楽しみ！
- ・軸の部分を折るのが大変だった。
- ・初めて皮むきをして楽しかった
- ・最後にとうもろこしが出てきて嬉しかった。
- ・またやりたい！
- ・とげとげしていた。
- ・皮の枚数が思ったよりも多くて大変でした。



※2 学期の給食は 9 月 3 日（木）からになります。楽しい夏休みをお過ごしください。