

給食だより

ぜひ、お子様と一緒に
お読みください♪

7月

長崎市立小桝小学校 栄養教諭 小江 真理子

夏休みまでのカウントダウンが始まりました。子供たちは楽しみにしているのではないかと思います。一方で、梅雨が明けたと思ったら、急に真夏！ 暑さについていけずに、体調を崩している子もいるのではないのでしょうか。この夏を楽しく過ごすためにも、「しっかり食べる」ということはとても大切になります。夏バテ予防のため、熱中症予防のために、しっかり朝食を食べることはもちろん、3食規則正しく食べることを家族みんなで意識して、楽しい夏休みにして欲しいと思います。

残食10kg以下を目指します！

毎月、給食の残量を測り、掲示しています。4月は13.0 kg/日、5月は16.9 kg/日でした。気になる6月は・・・19.8 kg/日と、増えてしまいました。その原因としては、欠席が多かったことや暑さで食欲が落ちていることが考えられます。大人でも、梅雨時期やとても暑い日など、食欲が落ちるので気持ちは分かります。ただ、食欲がないから…と食べないまましていると夏バテになる可能性が高くなります。暑い時だからこそ、しっかり食べて欲しいなと思います。

「学校全体で、目標を！」ということで、「**残量10 kg/日以下！**」という目標を立てました。去年の残量の結果から見ると、とても高い目標かもしれませんが。（去年の一番多い月は、23.8 kg/日でした。）ただ、食べ残しがあるということは、それだけゴミを出していることにもなるし、せっかく栄養バランスを考えて献立を立てていても、食べ残した分は摂取できていないということにもなります。また、調理員さんが過酷な環境の給食室で、衛生管理に気を配りながら子供たちのために、一生懸命作って下さっているのに、その努力を無駄にしているというのは、とても悲しいです。実際に、食べ残しを処理する調理員さんの気持ちを考えると、申し訳ない気持ちになります。

もちろん、無理に食べさせるということはありません。その日の体調もあると思います。ただ、「苦手だから…」「嫌いだから…」「こんなの食べたくない…」という理由で食べる努力もしないというのは違うと思います。苦手なものは誰にでもあります。その**苦手なものにチャレンジする気持ちをもって欲しい**です。

【残量を減らすための取組の一例】

- ・季節（暑さや寒さ）に考慮して、献立を作成しています。
- ・毎日テトルをチェックし、欠席が多いクラスは配缶量を調整しています。
- ・完食カードに取り組んでいます。各学級で完食した日が20日達成したら、給食委員会から賞状を渡しています。また、給食時間の放送で紹介しています。
- ・食育ルームに資料を掲載し、その日の献立の意図を知ってもらうことによって、食べる意欲を高めています。



完食カードと賞状です。現在、
5年1組が2枚ゲットしています！

～夏休みの食生活について～

①朝ごはんをしっかり食べましょう。

夏休みは生活リズムが不規則になりがちです。朝きちんと起きて朝ごはんを食べる習慣は崩さないようにしましょう。夏バテ、熱中症予防にもとても大切です。

②冷たいもののとりすぎに注意しましょう。

冷たくておいしいアイスや、ジュースには砂糖がたくさん含まれています。砂糖をとると夏バテの原因にもなります。また、冷たいものばかりをとると、食事が入らなくなり、栄養がかたよってしまいます。時間と量を決めて食べましょう。

③適切に水分補給をしましょう。

のどがかわいたと思った時にはもう遅いです。特に、スポーツをする時は、始める前に必ず水分をとり、スポーツ中もこまめに飲むようにしましょう。塩分補給も忘れてはいけません。室内にいても熱中症になることがありますので、油断せず水分をとりましょう。

また、夏休み中は、給食がないためカルシウム摂取量が少なくなります。1日1杯牛乳を！と意識するのもいいと思います。

学校給食料理レシピコンクール

毎年、長崎市教育委員会が主催しております、学校給食料理レシピコンクールが今年も開催されます！！
今年の応募テーマは、以下の2つです。

【学校給食部門】「長崎の農水産物を給食で味わおう！」長崎でとれた魚や野菜を使ったレシピ
【朝食部門】お手軽！おいしい！自分で作る朝ごはんレシピ

昨年度は、本校から朝食部門で優秀賞受賞者が出ました！今年も入賞者が出ると思います。学校給食部門に関しては、入賞すると、実際に学校給食に登場する可能性もあります。ちなみに、大量調理に向いているかということも審査のポイントになります。調理の工程が多すぎたり、食缶に配缶する時に崩れそうだったり、使用する食材が高価なものばかりだと、給食提供には不向きになります。

応募締め切り：9月2日（火）

各担任へ提出

詳しい募集要項は、添付資料①をご覧ください。5・6年生に配布いたします。その他の学年でも応募できますので、お知らせいただければ応募用紙をお渡しします。また、給食室前にも自由に持っていけるように置いておきますので、興味があればぜひ応募をお願いします！

今では夏の給食メニューとして定番化しつつある、市内小学生が考えたコンクール入賞料理の「夏野菜と豚肉のみそ炒め」のレシピを紹介します。（今年は7月9日に出了ました！）

添付資料②をご覧ください、ぜひご家庭でも作ってみてください。