

給食だより

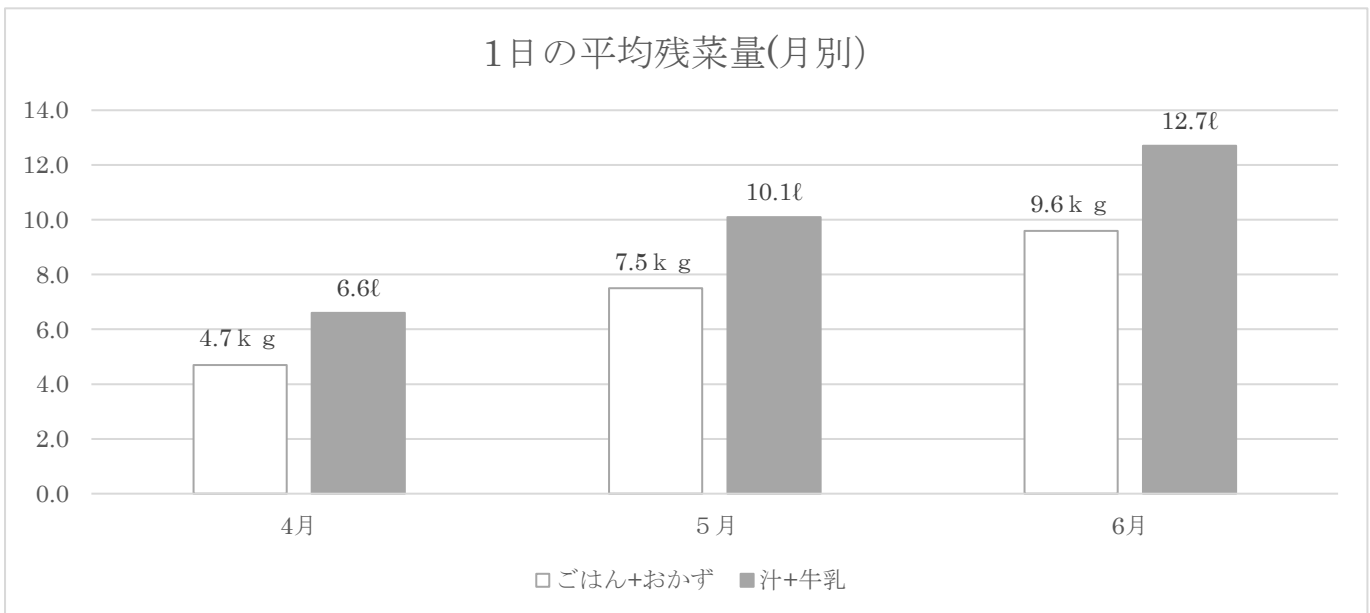
令和5年7月12日
北本市立中丸小学校



本格的な夏の到来です。この時期は、食欲もなくなり、飲み物の飲み過ぎなどによる夏バテが増えてきます。夏にも栄養のある食事をこころがけ、暑さに負けない身体をつくりましょう。

学校保健・給食委員会

6月20日（火）に学校保健・給食委員会を開催しました。参加してくださったPTAの方々にはお世話になりました。その中で給食の運営状況についてお話しさせていただきました。中丸小学校では、給食の残りがとても多いです。必要な栄養を摂取するため、食品ロスを減らすという観点からも、中丸小学校の残菜を減らす取り組みを行いたいと考えています。給食だよりでも、残菜量の推移を発信していきたいと考えています。



上のグラフは、中丸小学校の4月から6月の1日の平均残菜量を表しています。5月を見てみると、毎日7.5 kgのご飯とおかず、10.1 ℓの牛乳と汁を捨てていることとなります。これは1日に提供した給食のおよそ10%ほどにあたります。

メニューによってもだいぶ差が見られます。主に和食の献立や、昆布やひじき、もずくなどの食べ慣れない食材を使った日には残菜率が20%以上と残菜が多い傾向にあります。焼き魚が出た日は、60切れ以上残ってしまいます。

単純に作る量を減らせば残菜は減りますが、学校給食の目標は、「適切な栄養の摂取による健康の保持増進をはかること」とされています。必要とされている栄養量をしっかり食べることが重要です。給食時には、無理に食べさせることはありませんが嫌いなものでも1口は必ず食べようという声掛けを行っております。今後も子供たちへの働きかけを行い、残菜の減少につながるような活動をしていきたいと思っております。ご家庭でもお子様への声掛けをよろしくお願いします。

夏バテ予防のために・・・

食欲を増やすためのコツ

酸味を利用



レモン汁→焼き魚や肉料理に
酢→酢のものや酢飯に

薬味を添えて



しょうが、みょうが、
しそときには辛味も

香りを活かす



カレー粉やんにくの
香りで食欲UP!

正しく適切に水分補給

汗をかいた後や、のどがかわいたと感じたときには、我慢しないで早めに水分を補給することが大切です。炎天下での作業時には15分ごとにコップ1杯の水分補給が目安。運動の後など、汗をかいた時の水分補給には、塩分濃度は0.2%（みそ汁を4~5倍に薄めた程度）のスポーツドリンクの方が腸からの吸収がよいとされています。しかし、普段から飲んでしていると塩分・糖分の摂りすぎになってしまいます。

普通の食事をしていれば、塩分は自然と補給されているので普段の水分補給はノンカフェインの麦茶などにし、食事からも水分を補給できるよう、汁物や野菜、果物を取り入れるようにしましょう。



水分補給のポイントとタイミング

- ①こまめに ②入浴の前後 ③運動前に ④就寝前に ⑤普段は糖分の少ないものを

7月の食材 にがうり

にがうりは別名ゴーヤとも呼ばれています。6月から8月頃に旬を迎える夏野菜です。よく見かける緑色の状態は熟す前の状態で、未熟果を食べています。ゴツゴツとした形と独特な苦みが特徴です。この苦みの成分は「モモルデシン」という成分です。胃の動きを活発にする働きがあるので、夏バテにはぴったりです。また、風邪の予防や肌をきれいに保つ働きがあるビタミンCも豊富に含まれています。

苦みがあり、避けられがちな食材ですが塩もみして軽く湯通しをすると苦みがぬげ、食べやすくなります。給食では10日（月）にゴーヤチャンプルを出しました。子供たちからは「苦いと思っていたけど食べられた」、「前は食べられなかったけど、今日は食べることができた」など嬉しい言葉も聞けました。



1学期も給食にご理解、ご協力ありがとうございました。2学期も引き続き、安全な給食の提供を目指していきますのでよろしくお願い致します。

★北本市内の5・6年生を対象に行った食生活アンケートの結果を配布致します。ぜひご覧ください★