

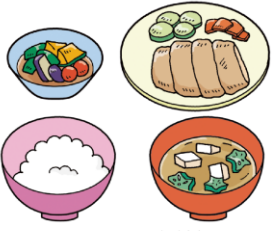
今年は6月の後半はとても暑い日が続きましたが、7月に入ると少し気温は低くなり、雨の日が多かったように思います。これから夏本番となり、気温が高い日が続きます。熱中症対策をして楽しい夏休みを過ごしてほしいと思います。夏休み中は学校がないので、どうしても生活のリズムが崩れやすいです。朝・昼・夜の3食をしっかり食べ、適度に運動をし、「早寝、早起き」をするなど、意識をすることが重要です。食事・運動・睡眠はとても密接な関係があります。ご家庭でも、ぜひ意識してみてください。

2学期も安心安全で、「明日が楽しみ」になるような給食を提供できるように、給食室一同頑張ります。

### 夏ばて注意!

## バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。



## コンビニ食 栄養バランスよく買おう

コンビニなどで食事を買う時にも、栄養バランスをとることができるのが大切です。弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにします。

### 〈購入例〉

- ① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)
- ② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



## 将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう



健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをとるうえで、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。

日本人のライフスタイルは多様化が進んでいます。夏休み中は、子どもだけで食事をするような場面も多々あると思います。家で作るご飯だけでなく、コンビニやスーパーなどで買ったものや、外食を活用しているご家庭も多いと思います。

そこで、お子さんに伝えてほしいのは、「好きなものばかりを食べるのではなく、自分の将来のために、どのような食事をすると良いのかを考えて選ぶ」ということです。飽食の時代では、正しく「食を選択する」ことは生きる力に直結します。ぜひ、お子さんと話してみてください。

## 8月31日は野菜の日



仲本小の給食で使用される野菜は八百屋さんからだけでなく、さいたま市内の農家さんからも運ばれてきます。

今年も小松菜、玉ねぎ、とうもろこしなどを緑区の若谷農園さんから納品していただきました。冬にはくわいを納品していただく予定です。



今年も若谷農園さんの「雪の妖精」を納品していただきました。甘くて白いとうもろこしは児童に大人気でした♪

若谷さんが育てる小松菜は肉厚でとてもみずみずしく、シャキっとしています。ハリがあり、葉脈がしっかりしているものほど美味しいそうです。



### 野菜のとってもいいところ!

季節感が味わえる	ビタミン、無機質(ミネラル)食物せんいがいっぱい!
色や香り、成分も健康づくりに役立つ!(ファイトケミカル)	ふるさとが感じられる

## 給食室からごんにちは

今年も新型コロナウイルスの流行が続いているため、2学期に予定していた給食試食会、ふれあい敬老給食、テーブルマナー教室などの開催がむずかしくなっていました。そのかわり、授業などを通して、各学年に「食の大切さ」を伝えていけたらいいな、と思っております。何卒、ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

