



給食だより

令和8年6月30日
新座市新開小学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので熱中症や夏バテが心配です。こまめな水分補給とともに、1日3度の食事をしっかりと食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

----- 夏を元気に過ごすための **夏** **ば** **て** **対** **策** -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

1年生のとうもろこし皮むき体験♪

とうもろこしのおいしい季節がやってきました。今年も新座市の細沼農家さんに参加していただき、皮むき体験を行いました。とうもろこしは、とれたてがいちばんおいしく食べられるそうで、早朝の4時半時から畑にて約200本のとうもろこしを収穫して下さったそうです。まだ枝についているとうもろこしを持ってきてもらい成長過程などのお話もしていただきました。質問コーナーではなぜか、ポップコーンの作り方に興味を持っている子が多かったです。皮むき体験が始まると、みんな夢中になって作業をしてくれました。給食の時間には、「いただきます」と同時に真っ先にとうもろこしを食べる子が多かったです。食べている表情は、とっても満足気で嬉しそうでした！





甘くてとてもおいしいとうもろこしでした。地域で収穫された農産物を食べられることは、とてもありがたいことです!!



野菜のこと、どのくらい知ってる？

少し先にはなりますが8月31日は、日付の数字の語呂合わせて「野菜の日」となっています。野菜には体の調子を整えるビタミン、そしておなかの調子を整える食物せんいがたっぷりです。大人で1日 350g、小学生の子どもなら生野菜で両手に1杯分が1回にとる量の目安です。さて、野菜は人間が食べるために改良を重ねた植物です。ふだん食べている野菜は植物のどの部分にあたるのか、調べてみましょう。

●花やつぼみを食べる

きく（食用ぎく）、菜の花、ブロッコリー、カリフラワー

●実を食べる

トマト、なす、きゅうり、かぼちゃなど

●葉を食べる

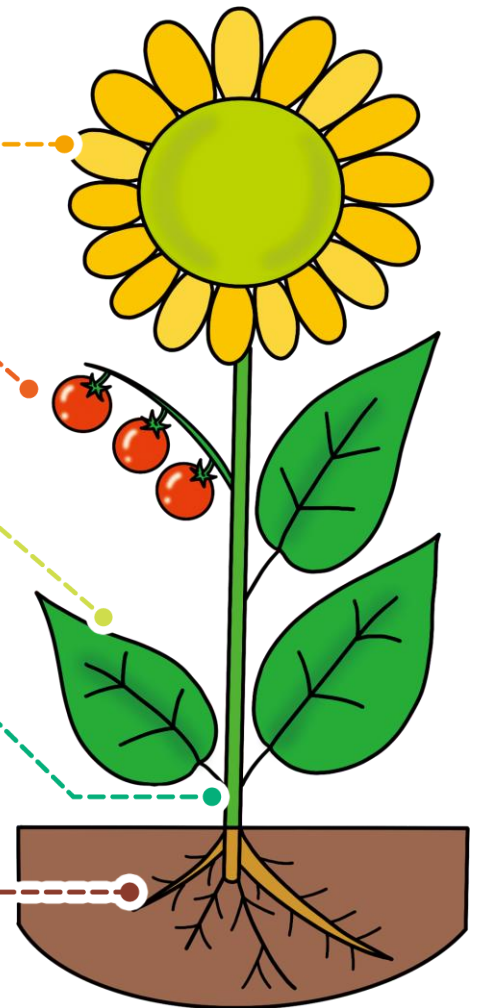
キャベツ、レタス、ほうれんそう、こまつななど

●茎を食べる

アスパラガス、たまねぎ*、じゃがいも*、れんこん* など
*たまねぎやじゃがいも、れんこんは「地下茎」とよばれる地中の茎です。

●根を食べる

ごぼう、だいこん、にんじん、さつまいもなど



1学期の給食は15日で終了となります。給食当番だったお子さんは白衣を持ち帰りますので、洗濯をして終業式までにご持参くださいますようお願いいたします。

2学期も、清潔な白衣で気持ちよく給食当番ができるよう、ご協力をお願いいたします。