もぐもぐだより

令和6年7月

北九州市立青葉小学校
栄養教諭 富森 記三代

もうすぐ待ちに待った夏休みです。暑い日が続きますので、夏バテしないように、夏休みもバランスのよい食生活を心がけましょう。

～ 夏の飲み物、あなたは何を飲む? ～

清涼飲料水（ジュース）には、たくさんの糖分（砂糖）が含まれているものがあります。気を付けないと、知らないうちに糖分をとりすぎてしまい、糖尿病や生活習慣病にかかるリスクを高めてしまいます。

炭酸飲料・果実系飲料(オレンジ、りんごなど)

500ml 1当たり/**砂糖相当量約５５g**

普段の水分補給は、水か麦茶にしましょう！

清涼飲料水を、水の代わりに飲むと、糖分のとり過ぎになります。糖分がたくさん入った飲み物をよく飲んでいる人は、気を付けるようにしましょう。

清涼飲料水は口当たりがよいため、ごくごくと飲んでしまいがちですが、500ml 入りのペットボトルを 1 本飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまうことになります。

水分補給は水や麦茶などを中心にして、甘い飲み物を飲む時は、コップに注いで量を決めて飲むようにしましょう。

※スポーツをするときは、ナトリウムが補給できるスポーツドリンクもよいですが、スポーツドリンクにも糖分が多く含まれるため、飲みすぎに注意しましょう。

夏休みも大切！ 牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には、豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中もコップ1杯の牛乳を飲むようにしましょう。（乳アレルギーの人は、豆乳や小魚で補いましょう。）

＜食育月間の取組（給食委員会）＞

【ビデオを見る様子】

6 月の「食育月間」の取組として、給食委員会がクイズ放送をしたり、やさいクイズや食品ロスの紙芝居をビデオに録り、給食時間に流したりしました。

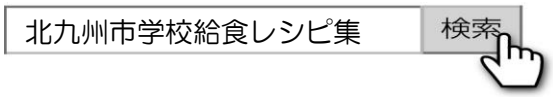
いろんな食べものにチャレンジしていこう、また、食品ロスを減らすために自分たちができることを考えて取り組んでいこうと呼びかけました。

＜北九州市の「学校給食レシピ集」の紹介＞

北九州市のホームページでは、学校で実際に子どもたちが食べている人気メニューの作り方を紹介しています。休日や夏休みなど、ご家庭の食事作りにおいて、ぜひご活用いただき、子どもたちと一緒に給食の味を楽しんでみてください。

「三色ごはん」や「ポークビーンズ」、「ドライカレー」、「八宝菜」など、給食では定番のレシピをたくさん紹介しています。

「北九州市学校給食レシピ集」で検索してみてください。



対象:6 年生のみなさん

「学校給（がっこうきゅう） 食献立（しょくこんだて） レシピコンクール」

毎年、北九州市では、「学校給食献立レシピコンクール」を開催しています。子どもたち自身がレシピを考え、選ばれたレシピは、来年度「レシピコンクール献立」として、実際に給食に登場する予定です。これまでも、受賞献立は、給食に取り入れてきました。

今年も 6 年生を対象に、7 月 13～15 日の三連休の宿題として取り組むことにしています。

今年のテーマは、「給食で食べたい**和食**献立」です。8つの地場産食材（小松菜、キャベツ、だいこん、トマト、ブロッコリー、わかめ、じゃがいも、ロマネスコ）の中から一つは必ず使用すること、給食で提供するため加熱すること、大量調理ができることなども審査の基準になっています。週末の宿題（6 年生）として資料を持ち帰りますので、ぜひ保護者の方からもアドバイスをお願いいたします。

おしらせ

夏休み明けは、**8月27日(火)**から給食が始まります。

休みの間もしっかり食べて、暑さに負けない元気な体をつくり、夏休み明けも元気に登校しましょう。夏休みの間も、ご家庭でいろんな食べ物に挑戦してみてください。