

7月給食だより

令和7年7月22日
倉敷市立第五福田小学校

3年生 なつ や す み の計画をたてよう！

なつやす もくぜん ねんせい げんき がつき なつやす せいかつ
夏休み目の7月15日、3年生で元気に2学期をむかえるための夏休みの生活のポイントを学習しました。

な 何でも食べて 夏バテしない！

食欲がないから『そうめんだけ』のよう
な食事で、栄養が偏ってしまいます。
いろいろな食材を取り入れた、赤・黄・緑の
食品がそろった献立を心がけましょう。



つめ 冷たいものは ほどほどに

暑いからと、アイスクリームや
カキ氷など、冷たいものばかりを
食べていると、胃腸の調子が悪く
なります。体を冷やしすぎないよ
うにしましょう。



す すいみん 睡眠は十分に

しっかりと眠ることで、
成長ホルモンが分泌され、成長を
促し、疲れをとることができます。
10時までに寝るようにしましょう。



み みんなで一緒に 「いただきます」

食卓は、食事の場である
と同時に、家族のコミュニ
ケーションの場です。家族みんなが集ま
る食卓で食事ができるといいですね。



夏休みは生活リズムや食事のバランスが崩れやすくなります。「早寝」「早起き」「朝ごはん」で、規則正しい生活することが大切です。また、おやつやジュースなどを摂る機会も多くなります。小学生が1日におやつで摂ってよい砂糖の量は**20g**（スティックシュガー約**7本分**）です。砂糖の摂りすぎは、肥満や虫歯、生活習慣病の原因になります。コップに取り分けて飲む、毎日飲まない、水やお茶を選ぶなど、工夫して飲みましょう。また、油や食塩の摂りすぎも、血圧の上昇や動脈硬化の原因となり、生活習慣病につながります。おやつの種類を考えて食べることができるといいですね。



★ 保護者の方へお願い ★

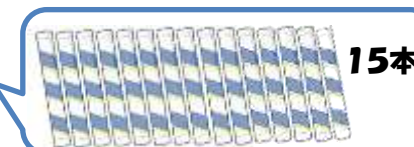
給食帽のゴムが伸びて、きちんと髪の毛を覆った状態でかぶりにくい児童が見られます。夏休みの間に、帽子のゴムがゆるくなっていないか、ご確認をよろしくお願いいたします。また、マスクのゴムについても、ゆるんできちんと鼻と口を覆うことができない児童が見受けられます。マスクのゴムについてもご確認をよろしくお願いいたします。

やめよう！ おやつを食べすぎ

おやつには砂糖、油、塩が多いものが多く、「時間」と「量」、「内容」を考えて食べることが大切です。だらだらと食べ続けたり、夜遅くに食べたりしないようにしましょう。

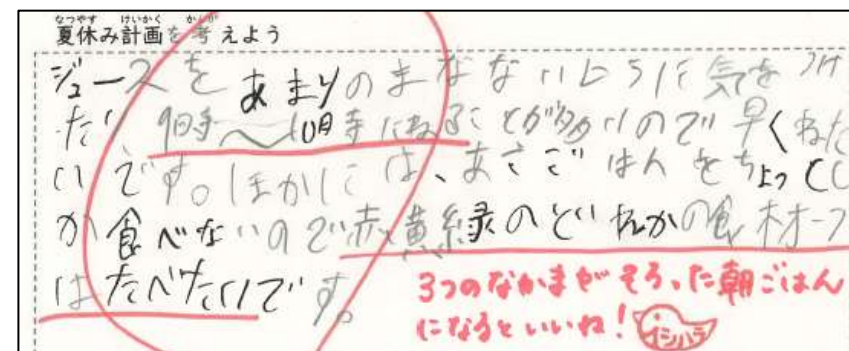


児童のワークシートより



授業の中で、ペットボトル1本分のジュースの中にスティックシュガー何本分の砂糖が入っているかを予想しました。ペットボトルの表示を見たり、実際にスティックシュガーを数えてみたりしながら、班で協力して考えていました。結果を伝え、子どもたちは予想よりたくさんの砂糖が入っていることにとても驚いていました。そして、「コップに入れて飲む！」と工夫して飲む方法を考えていました。

学習の最後に、子どもたちは、元気に2学期をむかえるにはどのような生活をするか、一人一人の「夏休み計画」を考えました。「9時には寝る！」など、実践できそうな計画を立てていました。



8・9月の給食予定



8月27日（水） 2学期給食開始
チキンカレー（チーズ入り）・牛乳・小松菜とコーンのサラダ
※8月25日（月）・26日（火）は給食がありません

9月24日（水） 岡山県の郷土料理
玄米入りごはん・牛乳・ままかりの酢漬け・大豆あえ・かぼちゃのみそ汁



6年生 夏休みの生活の計画をたてよう！

7月16日、6年生で夏休みの生活について学習をしました。「食事」「生活習慣」「おやつ・ジュース」の3つのポイントについて、気を付けることを学びました。



ジュースに含まれる砂糖の量やスナック菓子に含まれる油の量を予想しました。



授業の最初に、自分自身がどんな夏休みを過ごしそうか予想してもらったところ、「毎日ゲームばかりしそう。」「昼夜逆転しそう。」などの返答がありました。1日3食、赤・黄・緑の食べ物のなかまを揃えて食べることで、早寝・早起きが大切であること、おやつやジュースは量・内容・時間を考えて食べること、を学習しました。学習の最後に元気に2学期をむかえるための夏休み計画を考えました。おやつの食べ方や寝る時間など、具体的に夏休み計画をたてることができていました。

給食管理実習生が来ました！

6月23日から27日の5日間、岡山学院大学から栄養士を目指す学生が臨地実習に来ました。午前中は給食室で実際に給食調理を行いながら給食管理について実習をしました。給食時には、教室で1～3年生とレッツ2組に「手をきれいに洗おう」4～6年生に「野菜のはたらき」のお話をしました。子どもたちは真剣に話を聞き、手を挙げて発表をしていました。



生活の 6年 名前

① 夏休みの計画を立てよう。

自分の夏休みの生活を予想しよう。

ゲームをたくさんする 勉強時間が少ない
赤・黄・緑がそろわない
運動不足
起きるのにおそい

元気に2学期をむかえるための
夏休み計画を考えよう！

ゲーム時間を減らす
赤・黄・緑をそろえる
6時30分に起きる
9時30分に寝る
宿題を早めに終わらせる

寝る時間起きる時間を
具体的に考えられていて
すばらしい！

② 時間や量・内容に気をつけて過ごすとよい。

③ 今までの夏休みは、早寝早起きできていなかったから
早寝早起きをできるようにしたいです。

児童のワークシートより

生活の 6年 名前

① 夏休みの計画を立てよう。

自分の夏休みの生活を予想しよう。

・うらな生活
・ぶらし
・ゲームばかり
・おめんばかり

元気に2学期をむかえるための
夏休み計画を考えよう！

・おやめ・おやめ・朝ごはんを守る
・アタリマスは水につけ
・めてのり！
・おかしをたべすぎない(アイスも)
・うんどうする
・べんきょうを言ひ風物にする。
・メディアの時間を2時間にする。

具体的に夏休み計画を
考えることができたね！

② 時間や量・内容に気をつけて過ごすとよい。

③ 夏休み計画を立て食生活の乱れを見直して
いきたい。

作ってみよう！

わかつり うめ や
若鶏の梅みそ焼き

つく かた
【作り方】

① しそ葉は細い千切りにする。
② Aを混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。
③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、
②を焼く。

- 【材料（4人分）】
- 鶏もも肉 60gを4切れ
 - しそ葉 2～3枚
 - ねり梅 おお 大さじ1
 - 赤みそ こ 小さじ1/2
 - 酒 こ 小さじ1
 - みりん こ 小さじ1/2
 - サラダ油 あぶら 適量

7月7日の給食に提供しました。梅としその風味で、食欲が低下しやすい夏にぴったりの料理です。こげやすいので火加減に気をつけて焼くのがポイントです。