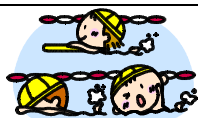


しょくいく インフォメーション

夏休み号

平成30年7月18日発行
川口市立並木小学校



本日で1学期の給食が、無事に終了いたしました。

1学期は、4月11日より給食が開始になり、1年生も13日から始まりしました。学校給食では、季節感を大切にして、旬の果物・野菜・魚や行事食も取り入れました。独自献立では、ファームでとれたじゃがいもを使った料理や地場産物のぼうふうを使った料理、また郷土料理なども登場しました。

子供たちに、食を通していろいろなことを学んでもらうために、献立を考えています。また、社会性を養うために、「ようこそ1年生給食」「1年生親子会食」などの、交流給食も実施しました。

そして、毎日暑い中朝早くから、子供たちの為に手をかけて調理してくださった調理員の皆さんのおかげで、事故なく安全でおいしい給食を提供することができました。

2学期は、9月4日（火）から給食開始です。来学期もよろしくお願いいたします。

夏バテ対策3つのポイント



毎日3食必ず食べる

暑いからとアイスばかり食べていたり、冷たいジュースを飲みすぎると胃に負担がかかります。栄養は食事から。まずは朝・昼・夕の食事をしっかりととりましょう。よくかんで食べることも大切です。

ビタミン・ミネラルをとる

トマト、ピーマン、かぼちゃなど夏の野菜や夏のくだものにたっぷりあります。そして牛乳やチーズなどの乳製品、のりやわかめなどの海そう、小魚からカルシウムもしっかりとりましょう。

こまめな水分補給を

のどが渇く前に、水かお茶で少しずつこまめに水分補給をしましょう。ただ食事前にたくさん飲むと食欲がなくなります。飲み物だけでなくご飯やみそ汁、きゅうり、すいかなどもよい水分補給源です。食後に温かいお茶をゆっくり飲むのもいいですよ。

1年親子会食 保護者アンケート結果

1 本日の給食について

(64名回答)

- | | | | |
|---------|---------|------|--------|
| ①味について | おいしい95% | 濃い5% | 薄い0% |
| ②量について | 丁度よい81% | 多い2% | 少ない17% |
| ③食感について | 丁度よい92% | 硬い2% | 柔らかい6% |

2 栄養教諭の講話、本校の食育活動への感想について

- ・食育への熱心な取組を伺うことで、再度家庭でも見直ししていきたいと思いました。
- ・ちょうど娘と一緒に「学校の給食ってどうやって作っているんだろうね。」と話していたので、調理室の様子が見られてよかったです。
- ・季節の野菜や行事食が多く、家では取り入れない野菜もあり、学校給食が大変ありがたく感じました。
- ・食は、本当に大切なんだと思いました。家でも、旬の食材を使った料理を作りたいと思いました。
- ・限られた予算の中、各行事や板前給食や豆のさやむき等、工夫をこらしたメニューを考えてくださってありがたく思います。ただの栄養補給以上の教育としての食事を提供してくださっているのだと思いました。
- ・並木小ならではの給食に、関心しながら聞いていました。朝ご飯の大切さ等、とても勉強になりました。
- ・食を通して地域の方々との絆を深める授業は、実体験となり、素晴らしい取組だと感じました。
- ・ファームで収穫した物を食べることで、子供が食に興味をもてることを期待します。

3 ご家庭での食事で、朝ごはんの食事のマナーについて

- ・起きてすぐには食べられないと思うので、朝食予定から20～30分前には起きて、目を覚ますようにしています。
- ・朝ごはんは必ず食べさせるようにしています。夜は孤食になることがあるので、できるだけ休日はみんなで食卓を囲みたいと思いました。
- ・一緒に食事をしている人に不快な思いをさせないように、最低限のマナーは気をつけて食事をするよう心がけていますが、子供はまだまだできないことも多々あります。

4 その他

- ・一番感動したのは野菜の千切りです。600人以上の児童分を千切りするなんて、考えただけで大変なので頭が下がります。いつもありがとうございます。
- ・うちの子供たちは給食が大好きで、いつもこのメニューが美味しかった、おかわりした、こんなメニューが出たよ等々話してくれます。給食で出たおかげで、食べられるようになった食材もたくさんあります。

1年生の保護者の皆様、親子会食へのご出席とアンケートの提出ありがとうございました。今後の参考にさせていただきます。 栄養教諭 高田マリ

