

給食だより

仙台市立沖野東小学校

2021年 7月 No5

いよいよ夏休みがスタートし、夏本番を迎えます。感染対策、熱中症対策をしながら、楽しい夏休みを過ごせるといいですね。

夏を元気に過ごすために

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力が上がります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。

一方、陽が沈むと睡眠を促すホルモンであるメラトニンが合成されます。このメラトニンは、セロトニンを材料にしており、朝の光を浴びて、昼に活動することにより夜にはメラトニンがたっぷり合成され、よく眠れるようになります。

夏の暑さで体も疲れやすくなります。しっかり睡眠をとり、一日三食きちんと食べて夏を元気に過ごしましょう。



あせ い しき すい ぶん ほ せきう 汗をかいたら意識して水分補給を!

汗をかいたら水分補給をしっかりしましょう。冷たい清涼飲料水は、飲んだ時はさっぱりしていても、暑さで弱っている体に余計な負担を掛けてしまいます。また、糖分が多いので、肥満の原因にもなります。おすすめは「水」か「麦茶」です。



コップ1杯（150cc）のエネルギーのめやす



給食用の白衣について

夏休み中の給食用白衣は学校保管になります。7月16日（金）に給食当番の児童が給食用白衣を持ち帰りました。ご家庭にありましたら、20日（火）または個人面談の時に保護者の方がお持ちいただくようお願いいたします。きれいに洗濯し、アイロンがけをお願いします。





夏休み明けの給食は8月26日（木）からスタートします。8、9月分の献立表は8月25日（水）に配布する予定です。

8月分よていこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいよ うか		
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	エネルギー	たんぱく 質	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	kcal	g	
25	水	給食なし(4校時限)						
26	木	むぎごはん ぎゆうにゆう ツナそぼろ とんじる ゆでとうもろこし	ごはん おおむぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく まぐろあぶらづけ おから とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ とうもろこし	676	26.5	
27	金	バターロールパン ぎゆうにゆう とりにくのマーメイドに おおむぎいりミネストローネ すいか	バター パン ジャム おおむぎ じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン いんげんまめ	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー トマト トマト(缶) にんにく すいか	626	24.6	
30	月	むぎごはん ぎゆうにゆう レンズまめいりドライカレー あおのりポテト わかめスープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく レンズまめ あおのり わかめ とうふ	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく トマト(缶) もやし ねぎ	658	21.7	
31	火	キムチチャーハン ぎゆうにゆう むししゅうまい コーンいりたまごスープ れいとうりんご	アルファかまい あぶら こむぎこ でんぷん	やきぶた ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく ハム たまご	はくさい にんじん ねぎ こねぎ にんにく たまねぎ しょうが とうもろこし こまつな えのきたけ りんご	582	22.4	

夏野菜を食べよう



7月の献立には、トマトやなす、ズッキーニやかぼちゃ、枝豆、ピーマンなど夏野菜をたくさん取り入れました。なすやズッキーニは苦手な児童が多いようでしたが、カレーやマーボーなすなど味付けによっては、気にならずに食べられるようでした。夏の暑さや紫外線の強さのせいで私たちの体の中では、どんどんビタミンCが使われていきます。また、みかんや柿、ほうれん草やブロッコリーなどビタミンCが多く含まれる野菜や果物は、冬に旬を迎えるため、意識してとらないと、夏は不足しがちになってしまいます。8月後半、9月の給食にもたくさん取り入れる予定です。ご家庭でも旬のおいしい夏野菜をぜひ味わってください。