

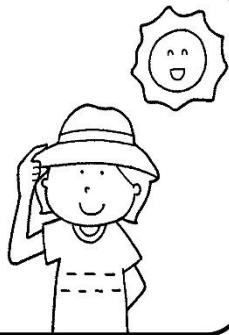
給食だより

令和4年7月8日
松戸市立東松戸小学校

もうすぐ待ちに待った夏休みがやってきます。長期のお休みで、楽しい予定があるご家庭も多いのではないのでしょうか。6月末からすでに真夏日を迎えた今年の夏は、猛暑になることが予想されます。元気に楽しい夏休みを過ごせるように、食事・睡眠・休養・水分補給で、体の調子を整えてください。

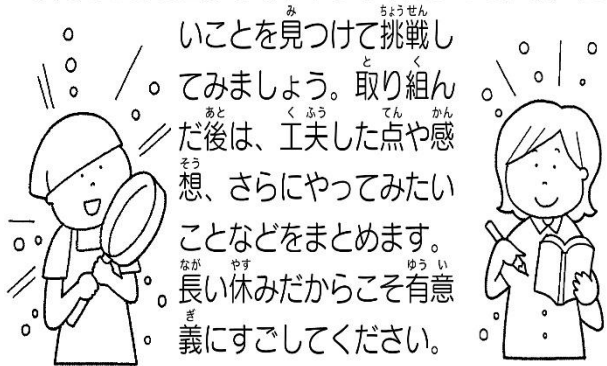
気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



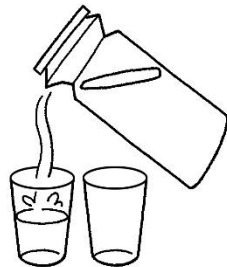
食の体験を広げよう!

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか? 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけ挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



水分補給で 熱中症予防

水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。



給食のレシピ紹介 のりナッツ和え

【材料(2人分)】


こまつな 30g → 2cm幅ざく切り
キャベツ 1枚 → 短冊切り
もやし 40g
みりん 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
水 小さじ1/2
きざみのり 適量
アーモンド 適量

【作り方】

- ① 野菜をゆでる
- ② たれを混ぜ合わせる
- ③ 野菜とたれを混ぜ合わせる
- ④ 冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 食べる直前にのりとアーモンドを入れてざっくり混ぜる。

※アーモンドを軽く煎(い)ると、香ばしくておいしいです。

令和4年度 いきいきちばっ子「オリジナル弁当コンクール」

- 1 主催 千葉県教育委員会
 - 2 対象者 千葉県内の学校に在籍、または、県内に在住している小学5・6年生
※グループでもよい
 - 3 募集期間 令和4年7月25日(月)～令和4年10月7日(金)
 - 4 募集内容 ◆食に関する学習ノート「いきいきちばっ子」で学習し、個人又は団体が献立を考えて作った弁当
◆「思わずニッコリするようなお弁当」をテーマにして作った弁当
※実際に弁当を作って写真を撮り、応募用紙に貼付して提出
 - 5 応募方法 応募用紙に必要事項を記載、写真を貼付し、郵送する。
※応募用紙、宛先等詳細等は、千葉県教育委員会 HP に掲載
- いきいきちばっ子オリジナル弁当コンクール** 
- 6 その他 ◆応募用紙には作成した弁当の写真を貼付する
◆弁当を撮影した写真はデジタルデータ(JPEG など)で保存しておく
※入賞した際、写真のデータを使用する

