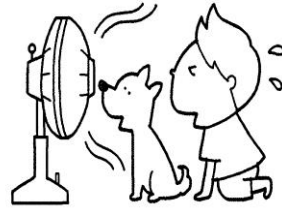


# 7月 給食だより



令和5年度  
松戸市立古ヶ崎小学校  
令和5年7月5日

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



## 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。



## 2学期より、給食のお皿が変わります



いつも給食でみなさんが使っているお皿は、強化磁器食器というお皿ですが、2学期からPEN食器という軽い素材のお皿に変わります。

お皿1枚1枚の重さが軽いことと、落としても割れないというよさがあります。割れないからといって乱暴に扱うのではなく、今までどおり大切に扱ってくださいね。今使っているお皿は、7月19日の給食が最後になりますので、感謝の気持ちを忘れずに、最後まで大切に使いましょう。

## 旬の食材を味わおう☆



### とうもろこし



7/3(月)の<とうもろこし>は、

2年生に皮むきをお願いしました!

みんな手早く上手にむけていました♪

旬のとうもろこしは、甘くておいしかったですね。

## 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て挑戦してみよう。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。



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。



いま旬だよ!

## うまみたっぷりトマト



トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン(リコペン)が多く、強い抗酸化作用があります。

## おうちでも

やってみよう

### とうもろこしの皮むき



- とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られています。子どもたちでも簡単に皮をむくことができるので、一緒にやってみてはいかがでしょうか。皮むきの後は、ぜひ皮やひげ、粒(実)を観察してみてください。色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。

