

「くう・ねる・あそぶ」

桜木東小学校
給食室



梅雨真っただ中で、蒸し暑い日が続いています。梅雨が明けたら本格的な夏の到来です。毎年熱中症が話題となります。真夏の屋外はもちろん、寝起きやエアコンで快適な室内でも油断は禁物です。

暑さに負けない食事をしよう

朝食

を食べて、夏の暑さに負けないぞ!

～めざせ、朝ごはん食べる子100%！大作戦～

朝ごはんを食べると、
こんな効果が!



ステップアップで、元気な朝ごはん

できれば、1品だけでなく、2品、3品食べると、長い時間に渡って効果が持続します。品数を増やしていき、ステップアップしましょう。

ステップ1

主食



主に炭水化物

汁物



朝の汁物は、水分と塩分が補給できるので、熱中症の予防にも効果あり!

ステップ2

副菜

目玉焼き
焼き魚
ハム・納豆など



主にたんぱく質

ステップ1に、「主菜」を追加して!

ステップ3

副菜

野菜
果物など



夕食の残りでも、インスタントでもOK

ステップ2に、「副菜」を追加して!

朝ごはんを食べていない人は、食べやすいものからチャレンジしてステップアップしましょう。



おすすめおかずもう一品

☆ 給食献立から人気の野菜料理を紹介 ☆

にんじんサラダ (4人分)

ツナ・・・1/2缶(40g) 油・・・小さじ2
にんじん・・・1本 酢・・・小さじ2
きゅうり・・・1/3本 砂糖・・・小さじ1
たまねぎ・・・1/4個 白ワイン・・・小さじ1

(作り方)

- ① ツナ缶はあけて、水分をきっておく。
- ② にんじんは千切、きゅうりは輪切、玉ねぎは薄く切る。
- ③ ②の野菜はさっとボイルし、水分をきって冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤ ②と③を混ぜ合わせる。

※簡単にマヨネーズや市販のドレッシングを使ってもいいですね。

※野菜の種類や量は好みでどうぞ



さっとボイルすることで、人参の香りが和らぎ苦手な子どもも食べやすくなります。ツナを合わせるとたんぱく質もとれて、朝ごはんにもピッタリです!!



6月12日「とうもろこし」の皮むきをしました。

1年生のみなさんが、給食で全校児童が食べる「とうもろこし」の皮むきをしました。まず、最初に、ビデオで「とうもろこし」のお勉強をした後、チャレンジです! 皮の枚数を数えてみたり、ひげ(絹糸)と実がつながっているのを観察したり、とても楽しい体験になりました。



最後は給食室まで配達しました。

「とうもろこしのひげ」の本名は「絹糸」といいます。覚えてね!



「わくわく楽しい

「くんだてコンクール」作品募集

5, 6年生のみなさんへ

最優秀賞、優秀賞の作品は、令和7年1月の給食週間に、熊本市内の全小学校に紹介され、給食で実施されます。熊本市の小学生のみんなが、自分の作品を食べると考えると、「わくわく、ドキドキ」しますね。詳しくは、給食時間に説明にお邪魔します。

お題の9品目から一つ選んで考えます。



だいぼしゅう
大募集