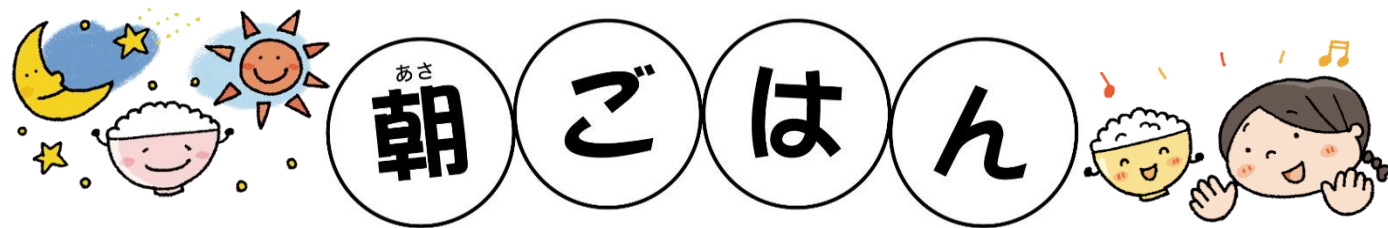


食育だより



令和5年(2023年)6月 豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子



今月からさくら学園ランチルームで『朝ごはん食べよう会!』が始まりました。普段からみなさんは朝ごはんを食べていますか?

最近暑い日がでてきて、他市町村では体育での熱中症の事例が出てきています。熱中症予防は水分補給や塩分補給など取り上げられることが多いですが、朝ごはんをしっかり取ることも熱中症予防対策だと言われています。(朝ごはんをとることで、塩分と栄養を補給されるからです。)

また、朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れやすく、いらいらしたりするなどの影響があります。後期課程では水泳が始まりました。体力を消耗し、しんどくならないよう、朝ごはんをしっかり食べてきてください。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。

また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

「沖縄慰霊の日」

6月23日は『沖縄慰霊の日』とされ、戦争で亡くなった多くの沖縄の人を思い、平和を願う日です。豊中市は沖縄市と兄弟都市ということで、学校給食では、毎年6月23日に沖縄料理を出しています。

小学校給食では、沖縄そば・豚肉の黒みつけ・ゴーヤのごまサラダ

中学校給食では、もずく汁・豚肉の黒みつけが出る予定です。

沖縄そばは、沖縄県糸満市で作られた沖縄麺を使用します。いつもの麺と違うとわかるでしょうか?豚肉の黒みつけは、豚肉の唐揚げに沖縄県で作られる黒糖を入れたたれをかけます。紅いもチップスも出す予定でしたが、紅いもが不作のため…入手困難となってしまいました。

★沖縄慰霊の日の動画★

全市内の小学校へ動画を

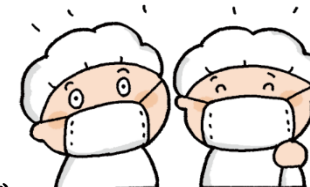
配信しています!

おうちでもご覧ください!



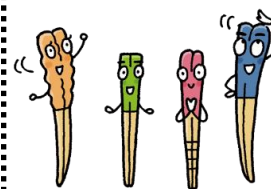
Youtube用QRコード

給食当番用のマスク 持ってきていますか??



コロナウイルス感染症が5類となり、1ヶ月ほど経ちました。これからマスクを外す機会も多くなると思われます。そんななか、給食当番の時のマスクがない!というケースが増えているようです。コロナウイルス感染症とは関係なく、前期・後期課程の給食当番はマスクをするということを改めてお願いします。

児童生徒のみなさん、忘れないように用意をお願いします。



お箸について



給食時間にお箸を正しく使えていますか?小学校は給食センターの運用上、毎日スプーンが届くようになっています。(届かないようにできません…)

基本的にはお箸で…特に和食の日(ごはん・魚・味噌汁など)には、持ってきているお箸で食べるようにしてください。

『はし名人になろう!』という動画を配信しています!ぜひご覧ください。



Youtube用QRコード