



給食たより

令和元年7月12日

江戸川区立北小岩小学校

校長

栄養士

夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

いつ?

朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。



何を?

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。



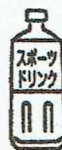
どれくらい?

1日あたり1.2ℓが目安



運動などで大量に汗をかいたら?

汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1～0.2%程度のスポーツ飲料など。



☆家庭でもかんたん♪ 北小岩小学校の給食メニュー

今日は『レバーと豆のマリアナソース』です。

ざいりょう/きりかた	ソースのざいりょう
豚レバー 30g ひとくちだい おお 一口大 の大きさ	たまねぎ 8g すりおろす
しょうが 0.6g すりおろし	トマトケチャップ 10g
しょうゆ 1.2g	ウスターソース 2g
さけ酒 3g	さとう 1g
じゃがいも 30g かくぎ 角切り	
だいず 大豆 4.5g	

① レバーはしょうがとしょうゆ・酒で下味をつけておく。

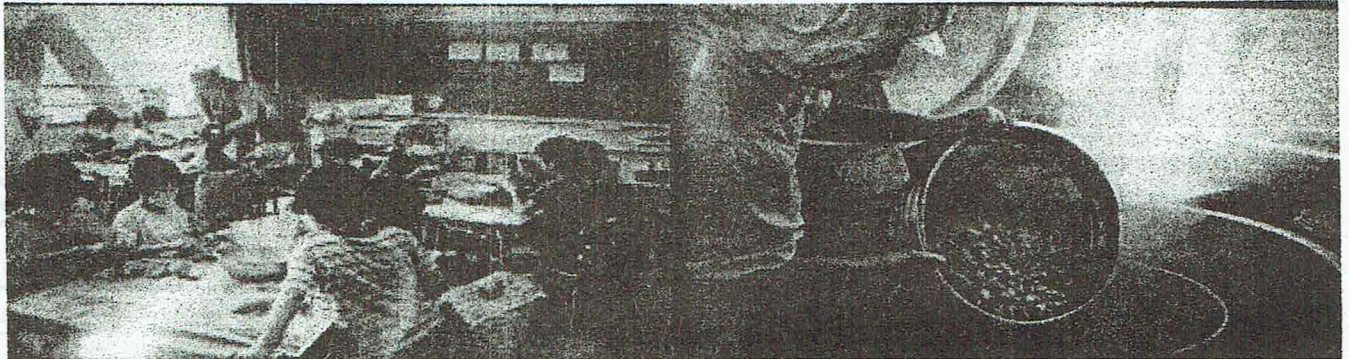
② じゃがいも・大豆は素揚げし、レバーはでん粉をまぶし油で揚げる。

③ 玉ねぎを炒め、調味料をいれて煮立て、その中にレバー・大豆・じゃがいもを入れあわせて調味料とからめてできあがり。

きたこいわしょうしょくいく 北小岩小食育ニュース

☆6月5日(水)そら豆さやむき体験(2年生)

2-1(1時間目)、2-2(2時間目)でそら豆のさやむきをしました。さやむきの他に八百屋さん^と届けてもらったそら豆^{まめ}の苗^{なえ}を観察したり、そらまめにちなんだクイズも^{おこな}行いました。さやむきをしたそら豆は、その日の給食^{きゅうしょく}で「ゆでそらまめ」として提供^{ていきゅう}しました。



☆デザートバイキング(5・6年生)

6月のデザートバイキングは5・6年生です。いつもと違い教室ではなく、ランチルームでの給食^{きゅうしょく}ですが、高学年^{こうがくねん}とあって、落ち着いた行動^{こうどう}で給食^{きゅうしょく}の準備^{じゅんび}に取り組んでいました。どのクラスでも手作りミニチョコロールパンは好評^{こうぷう}で、「おかわりしたい!」という児童^{じどう}がたくさんいました。



お知らせ

1 学期の給食は、7月18日(木)で終了となります。

2 学期の給食は、8月27日(火)より開始します。