



令和4年度

# きゅうしよくだより9月

秦野市立末広小学校



末広小学校のみなさん、元気に2学期を迎えられていますか。まだまだ、昼間は残暑がきびしいですが、そろそろ朝夕には秋の気配を感じられるようになるころですね。夏休みに乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気でがんばれるようにしましょう。元気に2学期をすごすために、朝ごはんをしっかり食べて登校してください。そして給食もよく味わって、おいしく食べてください。



おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350~400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手1杯(1年生240g2~3年生270g4年生以上300g)がだいたい適切な量とされています\*。野菜は炒めたりゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回っています。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

\*山梨県甲州市『塩山式手ばかり』による、生キャベツやレタスでとる場合の量。ゆでたり、煮たり、炒めた場合は片手山盛り1杯が目安です。

あさ  
朝ごはんから  
やさい  
野菜を  
た  
食べよう!



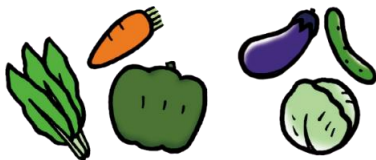
あさ  
朝ごはんを食べないと、  
1日に食べることでできる  
野菜の量がぐんと減ってしまします。

サラダだけでなく  
バリエーション豊かに!



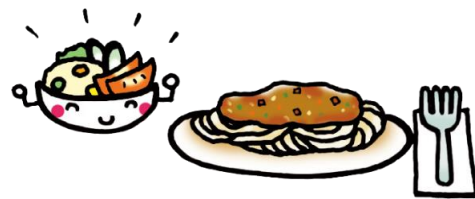
生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

いろいろな野菜を  
たの  
楽しもう!



野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

けんこう まも  
健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず!



ごはん野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずをとりましょう。

## 給食室から

2学期が始まりました。まだまだ、残暑はきびしく、食中毒事故への心配も続きます。夏休み中調理員さんたちは大掃除をして給食室をピカピカにしました。それだけでなく、みなさんが毎日使っている食器や食缶、はしやスプーンなどもピカピカにみがいて、2学期も気持ちよく給食を食べてもらえるように準備をしていました。

今学期も安全でおいしい給食づくりに、力を合わせてがんばっていきます。



余談ですが、私の夏の健康は、家庭菜園したゴーヤを食べることで。チャンプルーはもちろん、サラダや揚げ煮、キーマカレーにと、色々な料理で食べます。夏休み中は、小さい実を見つけては、まだか、まだかと水やりで精を出す毎日でした。(収穫はまだ続いています。)あの苦みがくせになります。