



ほっこい通信

大崎市田尻学校給食センター
マザーズキッチンたじい
令和6年7月号



7月の学校訪問のようす

7月の指導内容は、幼稚園は「夏野菜について」のクイズ、小学校と中学校は「夏の食事のとり方・水分補給について」でした。

幼稚園のようす

「夏野菜クイズ」では、花の写真を見て、次に“はてなボックス”に入っている野菜をさわって、何の野菜かを当ててもらいました。みんな花を見ただけで、どんな野菜になるか正解していました！



これは、何の野菜の花でしょう？



答えは…きゅうり



水分たっぷりの
きゅうりは、暑い
夏の水分補給に
ぴったり！

なつやさいのいいところ ビタミンたっぷり！

からだの
ちようしを
ととのえる



はてなボックス



小学校のようす



中学校のようす



★小学校・中学校の訪問では、「夏の食事のとり方・水分補給について」というテーマで、スライドによる指導を行いました。元気に夏バテしないで夏休みを過ごせるように、気を付けてほしいこととお話しました。夏休み中も、バランスの良い食事をとってほしいことや冷たいものとりすぎに気を付けてほしいことなどを伝えました。

夏の食事のとり方

①かたよった食事をしない



バランスのよい食事で体力をつけましょう！

②ビタミンB群、Cを多く



③冷たいものを食べすぎない

冷たくてあまいものをとりすぎると・・・

↓

おなかに負担がかかる。

↓

夏バテの原因になる。

おなかに負担がかかるので、冷たいものばかり食べないようにしましょう。

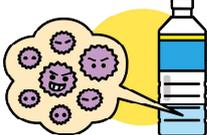
水分補給のポイント

かわのどが渴いたかんまえとを感じる前に飲む

ばいていとコップ1杯程度をこまめに飲む

あせ汗をたくさんかいたときにはえんぶんいっしょ塩分も一緒にとる

すいぶん ほ きゅう き ほん みず むぎぢゃ あせ
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒をおこす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



すいとろ も かえ さい
水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



給食センター見学会&給食試食会



～ 田尻小学校 1年生 ～

6月26日(水)に、田尻小学校の学年行事で給食センターの見学と試食会が行われました。給食センターに関するクイズをしたり、実際に調理している様子を見学してもらいました。その後、学校で試食会が行われました。



～ 大貫幼稚園 ～

7月12日(金)に、大貫幼稚園で給食試食会が行われました。試食会の前には、栄養士による講話が行われ、正しい箸の持ち方についてなど、実際に持ちながら確認しました。



七夕の行事食

7月4日(木)は、ちよっぴり早めの「七夕献立」でした♪



- 五目ご飯
- 牛乳
- 星のコロッケ
- 切干大根のサラダ
- 七夕汁
- 七夕ゼリー

学校訪問は、9月からスタートします。元気な皆さんにお会いできるのを楽しみにしています！