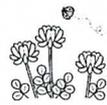


スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 TEL0244-24-5283

「震災当時の給食を思い出して」

東日本大震災から10年。南相馬市の小中学校が鹿島区の学校を使って授業を再開した直後の給食。当時、南相馬市には十分な食材がなく、調理員の方々が一個一個手作りでおにぎりを作り届けてくれました。子どもたちが大事そうにおにぎりを受け取る姿を、今でも忘れることはできません。

コロナ禍の今も、外出などが思うようにできませんが、その分、家庭での食事や学校給食を含め食生活の重要性は増しているように感じます。歓談しながらの食事はまだできませんが、食事を作ってくれる人や生産者への感謝、そして自分の健康作りをしっかりと考えながら「いただきます」に思いを込めたいと思います。



八沢小学校長 佐々木 徹

のまたん 献立の日

南相馬市産食材活用デー

7月は、南相馬市産のトマトをスパゲッティでいただきました。

はらまちく なかのうち
原町区の仲野内さん、
おいしいトマトを
ありがとうございます。



つやつや、キラキラのトマト

トマトは
どうやって
できるの
かな？



なかのうちの
仲野内さんのトマトハウスに
見学に行きました。



あま
甘くてさっぱりとしたトマトを食べて、
こころからだげんき
心も体も元気になりました。



わたし、
トマトの妖精
リコピンちゃん

しんせん
新鮮なトマトのおかげで、とてもおいしい
スパゲッティができあがりました！

給食で使用している食材の生産地（7/5～7/9使用食材）

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
キャベツ	南相馬、宮城	なす	南相馬、宮城	豚肉	宮城、田村
オクラ	南相馬、高知、鹿児島	きゅうり	南相馬	ピーマン	福島、郡山、茨城
たまねぎ	南相馬、栃木、佐賀	グリーンカレー	南相馬	セロリ	長野

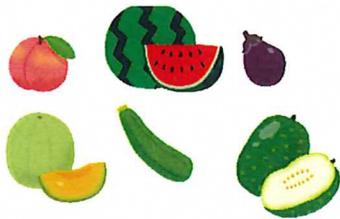
気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢のものなどを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



夏ばて予防の食事のポイント

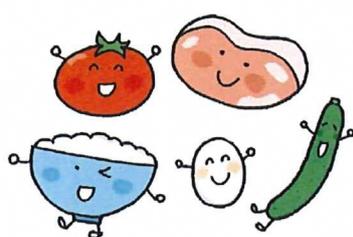
野菜や果物からも水分を！



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。

野菜やくだものにも水分がふくまれているので、上手にとりましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいものなどばかり食べていると栄養がたよります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものとりましょう。

夏休みの おやつのとり方は...

- 「いつものおやつに夏野菜をちょい足し！！」
- 例・冷や奴に薬味（ねぎ、青しそ、みょうが、生姜など）をのせる。
 - ・そうめん薬味（ねぎ、青しそ、みょうがなど）をのせる。
 - ・冷やし中華にレタスやトマト、枝豆、とうもろこしなどをのせる。など

・時間と量を決めて食べる

・不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる

じゃこおにぎり

ブルーベリーヨーグルト

・食品表示を見ながら食品を選ぶ

名称〇〇〇〇
原材料名〇〇〇〇
エネルギーたんぱく質

ながら食べは × やめよう

子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか？

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、こづかいで自由に買い食いしたりしていませんか？ そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。



★夏休みおすすめ！手作りおやつ★

旬の野菜かんたんチップス

材料：お好みの野菜…適量 油…適量 塩…適量

例：かぼちゃやゴーヤ、にんじん、ズッキーニ、いんげん、オクラ、旬以外のレンコンやごぼうも◎です。

- ① やさいは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに1センチくらいの油を入れて160℃くらいに温め、①のやさいを入れ、パリッと揚げて、好みで塩をふってできあがり。

😊 家族みんなで、作ってみましょう。