



いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい食生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

## 夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



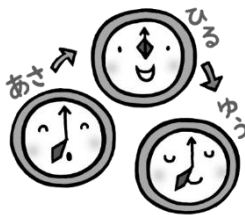
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がない生活リズムをつくりません。



## 調理員さんにインタビューをしました！

5月の給食委員会の話し合いで、子どもたちから「調理員さんのことを知りたい」との意見が出ました。そこで、調理員さんへ聞きたいことを自分たちで考え、インタビューしました。

- ① 国府小学校は人数が多いですが、いつもどのくらいの時間から給食を作り始めますか？



献立によりますが、だいたい9時半から材料を切り始め、メインのおかずは11時15分くらいから作り始めます。

- ② 作るのが一番難しいおかずは何ですか？（一番苦労したメニューは何ですか？）



かきあげです。理由は、決まった材料で人数分作るのが難しいからです。

- ③ 一番残飯が少なかった給食のメニューは何ですか？



カレーです。

- ④ 調理員さんが一番好きな給食は何ですか？（作る場合、食べる場合）



作る場合は、カレーです。理由は、みんなよく食べてくれて、ごちそうさまの笑顔が見られるからです。

食べる場合は、豚肉とこんにゃくのみそ煮です。理由は、残食が一番多いメニューですが、食べたらいおいしいので、ぜひみんなに食べて欲しいからです。

- ⑤ なぜ、給食を作る仕事を始められたのですか？



みんなと同じ小学生くらいから料理をするのが好きだったからです。

- ⑥ 給食を作るとき、いつもどんな工夫をされていますか？



衛生面に気をつけて作っています。低、中、高学年の子どもたちの口に合うように作っています。

- ⑦ どんな気持ちで給食を作っていますか？



みんなが笑顔で「ごちそうさま」と言ってくれるように愛情をこめて作っています。



調理員さんたちがいろいろな思いで、給食を作っていることが分かりました。全校児童に知ってほしいので、インタビュー内容を給食委員会のみんなで手書きし各教室へ掲示したり、動画を撮影し各クラスで見てもらえるようにしたりしました。

愛情と栄養たっぷりの給食をみんなでおいしくいただきます！

