



毎月19日は
食育の日

食育だより No.4

令和8年7月21日発行

栄養教諭

玄米ごはん初登場! 【7月17日(金)】

給食の献立表にも記載されていますが、当別町と新篠津村の共通献立で同じ内容の給食(玄米ごはん、さばのみそだれやき、肉じゃが、けんちんじる、牛乳)が提供されました。その中でも「玄米ごはん」は当別町に工場がある玄米酵素(株)の栄養価の高い玄米を使用したごはんです。原料になる米は新篠津の農家さんの無農薬の米を使用していることから共通献立として登場しました。

この日は玄米酵素(株)の方が来校し、玄米についてのお話をしてくれました。スペシャルゲストとしてどさんこワイドでおなじみの料理研究家、星澤幸子先生がいらっしゃいました。子どもたちもテレビに出ていた星澤先生の登場にびっくりしていましたが、玄米ごはんの感想や、普段の給食についてたくさん話していました。



星澤先生の登場にみんな
大喜び!



みんなたくさん食べました。



復刻メニュー募集へのご協力ありがとうございます。

提出いただいたメニューは、過去の資料や、調理員さんからの聞き取りなどでメニューの確認をしているところです。

現在は、以前より衛生管理の基準が厳しくなったことから作れないものもありますが、ぜひ、今の子どもたちにも味わってもらいたいと思いますので、復刻メニュー提供の実現まではもう少しお待ちください。

もし、また思い出したメニューがありましたら、いつでもいいのでお知らせください。

* 献立は1~2か月先のものを考えるので、できるだけ早めに教えていただけると助かります。

提出いただいたメニューの一部紹介

【砂糖のあげパン・鮭のムニエル(アルミホイルに入れて鮭が蒸されたもの)・納豆春巻き・シーチキンサラダなど】

なつ やす き しょく せい かつ

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん（水分）補給をこまめにしよう		みず むぎちゃ すこ 水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みま しょう。汗をたくさんかいたときには えんぶん いっしょ 塩分も一緒にとるようにします。
て きど（適度）に運動しよう		たいそう すいらい ラジオ体操や水泳、ウォーキングなど で体を動かしましょう。炎天下は避け、 そうちよう ゆうがた すず し かんたい おこな 早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、 しつない 室内でできることがおすすめです。
き そく（規則）正しい生活を心がけよう		よ はやね はや お こころ 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、 あさ まいにち か た 朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		しゅん た もの えいよう ほう ふ 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、 か かく やす なつ しゅん や さい 価格も安いです。夏が旬の野菜には、 からだ ひ こうか 体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		しょくじ とき 食事の時にテレビやスマホを見ながら 食べるのはやめましょう。
つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物 をとり過ぎると、おなかを壊したり、 しょくじ た 食事がきちんと食べられなくなったり して、夏バテの原因になります。
や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		あさ ひる ゆう しょくじ いがい なに た 朝・昼・夕の食事以外に何か食べると きは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、 じかん りょう き 時間と量を決めましょう。
す す（進）んでお手伝いをしよう		しょくじ じゅんび かたづ かんたん ちょうり 食事の準備や片付け、簡単な調理など、 ひと そうだん おうちの人と相談してできることに ちょうせん 挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう		か そく なか ま いっしょ かいわ たの 家族や仲間と一緒に、会話を楽しみな がら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		きゅうしょく なつ やす 給食のない夏休みは、カルシウムが ふ そく 不足しやすくなります。牛乳を毎日 飲むほか、カルシウムを多く含む食品 を積極的にとりましょう。

! い じょう こころ けん こう き なつ やす
以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！