

# ぱくぱくだより

令和4(2022)年 7月号  
たなぼた学園  
交野市立郡津小学校  
栄養教諭

## 暑い夏を元気に過ごそう

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さから体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼんやりして、体調をくずしてしまふことをいいます。夏休みを元気に過ごすためにも、毎日規則正しい食生活を心がけましょう。

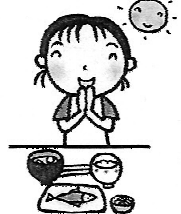
## 夏ばてをしないために、気をつけること

冷たいものを飲み過ぎたり  
食べ過ぎたりしない



冷たいアイスやジュースばかり食べていると、おなか冷えて食欲が落ちてしまいます。食べすぎには注意しましょう。

朝ごはんをしっかり食べる



朝ごはんは1日を元気に過ごすために大切な食事です。休みの日も早起きして、しっかり食べるようにしましょう。

夜ふかしをしない



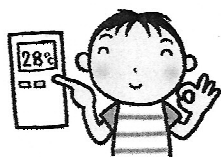
夏休みは、ついつい寝るのが遅くなりがちです。早ね早起きを心がけて夜ふかししないようにしましょう。

そうめんなどを食べるときは、  
具もいっしょに食べる



そうめんや冷めんだけの食事では、栄養が不足してしまいます。野菜やハム・卵などを細く切って具としていっしょに食べるといいですよ。

冷房に気をつける



冷房の効いた部屋に長時間いると体調をくずしやすくなります。ずい時間帯を利用して、外に出て体を動かしましょう。

## 1年生が給食センターに見学に来てくれました!

6月20日・28日・29日に郡津小学校の1年生が給食センターの見学に来てくれました。

普段食べている給食がどのように作られているか、いろいろな人の話を聞いてたくさんのお話を学びました。

約1000人分作ることができる大きな鍋(釜)と、一度に約10人分すくうことができる大きなおたま(尺)の紹介

野菜を機械で切るところの見学

調理場に入る前に、白衣についたほこりやかみの毛を風で吹き飛ばすエアシャワー体験

見学に来てくれた日に給食時間に見に行くと、どのクラスもいつもよりがんばって食べてくれていましたね。とってもうれしかったです。給食を作るのも調理員さんですが、食べ残した給食を捨てなければならないのも調理員さんです。一生けん命作った給食の食缶が、空っぽになって給食センターに戻ってくるのがうれしいとお話していました。苦手な食べ物が入っているときの給食も、あと一口がんばって食べてみてくださいね。

