

# 給食だよっ月



深谷市立深谷小学校  
令和3年6月30日

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。

この時期、献立を作成する栄養士はビタミンやミネラルたっぷりの旬を迎える夏野菜・果物を使ったり、食欲をそそる香辛料を用いたり子供たちのために工夫をします。そして、その給食を調理員さんが、暑さの中、衛生面に配慮しながら、腕によりをかけて作ります。子供たちの「いただきます！」や「ごちそうさま！」の元気な声が私たちにとっては何よりのご褒美です。



## 夏バテとは？

“夏バテ”とは、夏に起こりやすい「慢性疲労」のひとつです。とくに汗をたくさんかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。

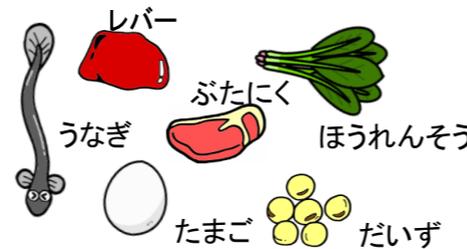
1. 高温多湿のため、不快指数が上昇します。  
◇体が疲れる ◇寝苦しくて睡眠不足になる。
2. 体温調節のため、発汗量が多くなります。  
◇エネルギーを消費して、体が疲れる。
3. 冷房から夏バテが起こります。  
◇体温調節を行う自律神経が機能低下します。
4. 不快指数が上昇するため、胃酸の分泌が低下します。  
◇胃酸の消化力が低下し、食欲不振になる。

夏バテの原因や症状は...



## 暑さをのりきるには ビタミンB1をとろう！

ビタミンB<sub>1</sub>は、体がエネルギーを作り出すときに必要な栄養素で、疲労回復にも役立つといわれます。これらの食品に多いですよ！



### 睡眠

起きる時間、寝る時間が毎日違っていると、体の中のリズムがおかしくなり体調をくずしてしまいます。

「元気の輪」のひとつでも欠けると体調が崩れます

### 休息

運動の途中や後には、必ず体を休めましょう。疲れがたまりすぎると、食欲がなくなります。

### 食事

体が動くために絶対欠かせない食事。とくに1日の始まりの朝食は必ず食べましょう！

### 運動

1日に1回は外で体を動かしましょう。食欲が増し、適度な疲れは熟睡にもつながります！

## 6月21日から6月25日まで給食委員会による 完食キャンペーンを実施しました

毎年恒例となっている完食キャンペーンを、給食委員会で今年も行いました。完食キャンペーンは、自分で調整した量をしっかり完食し、クラス全体の残食をなくす取組です。日本の食品ロスは年間約620万トンにもおおよび、とても大きな問題となっています。食品ロスを減らすために、食べものを無駄なく、大切に消費していく必要があります。深谷小学校でも一人一人が残食をなくし、調理員さんへの感謝の気持ちを表すことはもちろん、食べものを大切に考え、食品ロスについても意識していける深小っ子になってほしいと考えてこの取組を行っています。

## おわんのご飯粒も残さずたべることができました！！



わかめご飯の日もピカピカです！

## SDGs

エスディーズ SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS  
世界を変えるための17の目標

### 持続可能な開発目標

すべての人々にとってよりよい持続可能な未来を築くための目標です。貧困や不平等、気候変動、環境劣化、繁栄、平和と公正など、私たちが直面するグローバルな諸課題の解決を目指します。誰一人置き去りにしないために、2030年までに各目標・ターゲットを達成することが重要です。



### 目標12 つくる責任つかう責任

完食キャンペーンは、この目標を達成するための取組です。完食キャンペーン中、残食は1日300g以上あった日はなく、ゼロの日もありました。深小っ子のように一人一人が自分の食べられる量を考え、食べ残しをしない努力ができる未来の地球が変わっていくのではないかなと思います。