

# すくすく通信

食育だより 7月号



令和6年7月18日  
大竹市立大竹小学校  
栄養教諭 渡邊詩織

もうすぐ夏休みです。暑い夏は、夏ばてや熱中症が心配です。予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

## 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。スポーツドリンクや清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



## 1年生とうもろこしの皮むき



給食に出る「とうもろこし」の皮むきをしました。初めて体験する人もおり、とうもろこしに興味津々です。とうもろこしの皮やひげを残さないよう、ていねいに皮むきをしました。

次の日の給食で、「ゆでとうもろこし」を全校のみんなで食べました。自分たちが皮むきしたとうもろこしは、とってもおいしかったです。



## ／ たのしく・マナーよく ／



1年生が皮むきした「とうもろこし」



## 班給食で会食



6月から月に1回、班机で給食を食べる「班給食」を実施しました。食事のマナーや声の大きさに気を付けながら、会食を楽しみました。

きゅうしょく じもとしょくざい  
給食で地元食材

おおたけし きゅうしょく ちいき せいさんしゃ れんけい と じもとしょくざい つか  
大竹市の給食では、地域の生産者さんと連携を取り、地元食材を使っています。  
どれも生産者さんの愛情こもった、とれたて新鮮でおいしい野菜です。

がっき しょう おおたけさん しょくざい  
1学期に使用した大竹産の食材

まつ が ほら ちく 区 …たけのこ、たまねぎ、スナップエンドウ、ロメインレタス、きゅうり、にんじん  
くろ たに ちく 区 …たけのこ、グリーンピース、にんにく  
おおたけしょうがっこう ちく 区 …たまねぎ

のうじくみあい やさい  
農事組合の野菜

おおたけしょうがっこう ちく 区 さかえまち ゆうみ たま  
大竹小学校地区の栄町と油見で、たまねぎ・だいこん  
を生産されています。給食で使えるようにと、たくさ  
ん作ってくださっています。

がっき しょう たま  
1学期に使用したたまねぎは **合計で1500 kg!**

あまくておいしい



こんげつ ひろしまけん きょうどりょうり  
【今月の広島県の郷土料理】

こ さいわしの てん ぴら せとないかいちいき  
小さいわしの天ぷら(瀬戸内海地域)

6/10から小さいわし漁  
が解禁! 広島県では、新鮮  
な小さいわしがたくさんと  
れ、刺身や天ぷらなどにし  
て食べます。大竹市では  
阿多田島でとれます。



ひろしま  
広島では「小さいわし」という  
けど、本来は「かたくちいわし」  
といいます。



うわ  
上あごが付き出ている、片方の口  
だけが大きく見えるためです。

