

8月 パクパクだよ!

令和5年度
第3号

《しらおい食育防災センター》

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。夏休み中も学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりと、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

8月31日は野菜の日



3学期の学校給食費 無償にします!

保護者の皆様へ

白老町では、小中学生の令和5年度3学期分にあたる学校給食費を無償化することを決定しました。小中学生を育てる世帯の経済的負担を少しでも軽くすることで、白老町も皆さんの子育てを応援します!

対象：町内小中学校に通う児童生徒

内容：令和6年1月～3月分（3学期）にあたる学校給食費を無償

※すでに納付書で支払済みの方には返金しますが、手続きが発生する場合があります。

※町外の小中学校通学生の補助については、個別に案内します。

◆白老町学校給食費3学期無償分の金額と無償化後の年間給食費◆

学校	学年	無償にする金額	無償化後の年間給食費
小学校	1・2・3年生	12,600円	51,110円 → 38,510円
	4・5・6年生	12,900円	52,630円 → 39,730円
中学校	1・2年生	15,300円	61,560円 → 46,260円
	3年生	13,032円	59,292円 → 46,260円

【お知らせ1】白老町の「ふるさと給食」について発表します!

7月28日に行われる北海道学校給食研究大会（釧路大会）にて、白老町立萩野小学校の谷村栄養教諭としらおい食育防災センターの樋渡調理主任が「地場産物を活用した献立と調理の工夫」を共同研究テーマとして発表します。給食献立と大量調理への配慮や工夫を紹介しつつ、白老牛、ホッキ貝、虎杖浜のたらこや虎杖浜昆布などおいしい食材がたくさんある私たちの町をアピールしてもらう予定です。

【お知らせ2】白老町立萩野小学校の谷村栄養教諭が「北海道学校給食功績者」として表彰決定!

令和5年度の候補者として選ばれ、調理員と連携した新たな食材活用や料理方法の研究により献立の充実と食育に推進に尽力し、パクパク探検ツアー等による食育防災に関する発信や北海道学校給食コンクールで最優秀賞を受賞した功績が認められ、表彰が決まりました。「これからも、学校や調理員と協力し合いながら、白老町の子どもたちがふるさとを誇れる学校給食を目指して食育に力をいれたい」と、谷村栄養教諭は今後も安全安心なおいしさで食育教材である学校給食を子どもたちに提供していく予定です。