

7月 給食たより

令和8年7月号
小平市立小平第六小学校

6月は雨の日も多く、梅雨らしい日が続きました。でも梅雨があけるといよいよ夏本番です。今年も暑さが予想されます。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ暑さに負けない体づくりをしましょう。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

暑い夏の乗り越え方！ 食欲がないときの食事の工夫

<p>少量でもバランスよく食べる</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。</p>	<p>冷たい麺は具たくさんにする</p>	<p>酸味やスパイスを利かせて食欲アップ</p>	<p>温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる</p>
-------------------------------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------

野菜を食べると、いいことがいっぱい！

<p>おなかの調子が整う</p>	<p>成長をサポート</p>	<p>肌がきれいになる</p>	<p>肥満を防ぐ</p>
-------------------------	-----------------------	------------------------	---------------------

きゅうりのヒミツ



食育の窓

～2年生がとうもろこしの皮むきをしました～

6月22日に2年生が生活科でとうもろこしの皮むきを行いました。むいたとうもろこしは全校分の給食として提供されました。加藤園の加藤さんが指導にきてくださり、とうもろこしについても色々学ぶことができました。朝採りのとうもろこしはとても甘くて「あまい!」「とうもろこしがおいしすぎます!」と給食時間にうれしい声がたくさん聞けました。



～5年生 棚田の代掻き・田植えを行いました～

今年も田植えの季節がやってきました。5年生が六小の棚田で、6月8日に代掻き、6月12日に田植えを行いました。長野県のお米農家の荻原さんが指導にきてくださり、泥だらけになりながらみんなで田植えを頑張りました。田植え直後の大雨にも負けず、稲もすくすくと育っています。穂がつくのが楽しみです。



棚田に水がはるようになりました。稲もまっすぐのびています。

献立紹介

- 1日(水) ジャンボぎょうざ：大きな皮で具材を包んで揚げてつくる特製餃子です。この日はPTA主催の試食会もあります。
- 7日(火) 七夕献立：七夕ちらしずしとそうめん汁をつくります。ちらしずしは、星形のにんじんや炒り卵を飾り、天の川をイメージして盛り付けを行います。そうめん汁にも、星形のかまぼことおくらをいれます。
- 8日(水) トマトみそつけめん：小平産の生トマトをつかって、つけめんのスープをつくります。コクのあるみそとさっぱりしたトマトがよく合います。この日はえだまめも小平産のものを塩茹でします。
- 14日(火) リザーブデザート：給食委員会が企画してくれました。バニラアイスクリーム・みかんシャーベット・もちクリームアイスの中から事前に自分で選んだものを1つ食べます。