

きゅうしょくだよい

令和5年6月29日
小平市立小平第七小学校
校長 神子 知浩
栄養士 武藤 洋子

梅雨が明けると暑い夏が始まります。この時期は、急な気温や湿度の変化から体調を崩しやすくなります。今月の給食は夏が旬の食材をたくさん使っています。しっかり食べて夏バテを防ぎ、元気に夏休みを迎えましょう。



7月のこんだて

7月の給食もくひょう

「たべものの仲間を知ろう」

夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。赤・黄・緑、三つの食品群を知り、バランスのよい食事で栄養をしっかりととりましょう。給食時には、給食委員が赤・黄・緑のグループに分けて食材を知らせています。放送をしっかりと聞いて、食べ物の仲間を知りましょう。

- な・・・なんでも食べて夏バテしらす
- つ・・・つめたいものはほどほどに
- や・・・やたらにおやつは食べないで
- す・・・すききらいなく食べよう
- み・・・みどりの仲間をたっぷりと
- の・・・のみもので水分補給をしっかりと
- しょく・・・しょくよくもりもり元気な子
- じ・・・じかんを決めて一日3食

3日(月) たことじゃがいもの唐揚げ

7月2日は半夏生です。関西ではこの日に「たこ」を食べる風習があります。田に植えた稲が「たこ」の足のようになりと根付くようにとの願いをこめたものです。給食ではたことじゃがいもの唐揚げを作ります。

7日(金) セタごはん・セタ汁

7月7日はセタです。セタは、織姫と彦星が一年に一度だけ会える日です。この日の夜、天気がよいと二人は天の川を渡って会うことができると言われています。

給食では、天の川をイメージした星形にんじん入りの『セタごはん』と、星形かまぼこ入りの『セタ汁』を作ります。

10日(月) 沖縄料理「タコライス」

タコライスは暑い夏にぴったりの沖縄料理です。タコスミートをごはんにかけて食べる料理です。夏が旬のレタスとトマトがたっぷり入っています。チリパウダーが入っていて、少しピリ辛の味付けです。

19日(水) リザーブ給食

冷たいデザートを選ぶリザーブ給食です。リザーブ給食の内容は、給食委員が決めました。「冷凍みかん」か、「りんごシャーベット」のどちらかを選んで事前に予約します。2学期、3学期もリザーブ給食を実施する予定なので、楽しみにしてください。

【5年】社会科で給食食材について学習しました



小平野菜が納品される様子です。給食では小平産の野菜を積極的に取り入れています。

わたしたちの食生活を支える食料生産の単元で学級担任と栄養士で授業を行いました。chromebookのジャムボードという機能を使って食材を分類しました。



小平の野菜

じゃがいも・にんじん・トマト・オクラ
たまねぎ・ズッキーニ
ピーマン・かぼちゃ・きゅうり
モロッコいんげん・さやいんげん
枝豆・冬瓜(とうがん)・なす



今が旬の夏野菜がたくさん登場します。

6月22日(木) 2年とうもろこし皮むき

久しぶりにとうもろこしの皮むきを行いました。とうもろこしを届けてくれた川里さんからとうもろこしの話を聞き、観察しながらとうもろこしの皮をむきました。皮をむいたとうもろこしの絵を描いています。夏休みの面談時に2年生の廊下でぜひご覧ください。



広げよう、元気のわ！ やさいのわ！～絵の募集～

「小平でとれる野菜で、野菜を食べたくなるような絵」を描いて応募してください。6月中旬に詳しいお知らせを配布しました。

- ・応募用紙のサイズはA4横サイズです。
- ・応募資格は、小平在住・在勤・在学・在園の方です。



締め切り 令和5年9月4日(月)

