

# きゅうしょくだより

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。



## 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りましょう。給食時間には、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。放送をしっかり聞いて、食べ物の仲間を知りましょう。

- なつやすみのしょくじ
- … なんでも食べて夏バテしらず
  - … つめたいものはほどほどに
  - … やたらにおやつは食べないで
  - … すききらいなく食べよう
  - … みどりの仲間をたっぷりと
  - … のみもので水分補給をしっかりと
  - … しょくよくモリモリ元気な子
  - … ジカンを決めて一日3食

### 3日(月) たことじゃかいもの唐揚げ

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。田に植えた稻が「たこ」の足のようにしっか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かいもの唐揚げを作ります。

### 7日(金) 七夕ごはん・七夕汁

7月7日は七夕です。七夕は、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『七夕ごはん』と、星形かまぼこ入りの『七夕汁』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、楽しみにしていてください。

### (5年)社会科で給食食材について学習しました

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。

### 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。



### 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。

### 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)

