

きゅうしょくだより



令和 6年 7月
小平市立小平第七小学校
校長 神子 知浩

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	…	なんでも食べて夏バテしらず
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



給食当番の児童は、マスクをします。マスクを忘れる児童が見られます。忘れることの無いよう、予備も含めて、マスクを持たせてください。

金曜日に給食袋(給食着・帽子)を持ち帰ります。ボタンが取れたり、ゴムがのびている場合は補修にご協力ください。洗濯をして、月曜日に持たせてください。



のこんだて

5日(金) セタつけめん、笹かまぼこ、セタゼリー

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、星形のにんじんやきゅうり、オクラ入りの『セタつけめん』と、笹の葉の形のかまぼこ、星を飾った『セタゼリー』を作ります。

8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。タコスの具をごはんにかけて食べる、沖縄生まれの料理です。食欲がすすむ、少しピリ辛の味付けです。

10日(水) リザーブ給食

飲み物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。「りんごジュース」か、「みかんジュース」のどちらかを選んで事前に予約します。

11日(木) 小平たっぴい給食

小平育ちの食材をたくさん使います。小松菜と人参で「ペペロンチーノ」、きゅうりで「フレンチ漬け」、甘い「ミニトマト」に、ブルーベリーを使った「ぶるべーパイ」を作ります。小平の恵みを満喫してください。

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。7月に詳しいお知らせを配布します。ぜひ、夏休みにチャレンジしてみてください。

- ・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6年9月3日(火)

小平の野菜

じゃがいも・にんじん・トマト・オクラ
たまねぎ・こまつな
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
ミニトマト・ブルーベリー
白菜キムチ



今が旬の夏野菜がたくさん登場します。