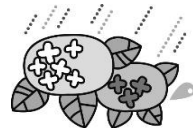


きゅうしょくだより



令和4年5月31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

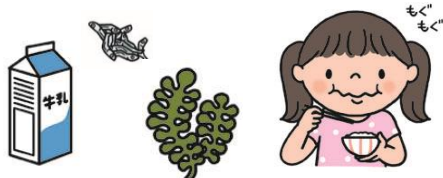
6月11日は暦の上での「入梅」です。梅雨になると、じめじめして様々な菌が繁殖しやすくなります。衛生に気を付けて、しっかり手洗いをしましょう。

6月の給食もくひょう

「よくかんで食べよう」

6月は歯と口の健康習慣があります。給食では「豆あじ・ちりめんじゃこ・ごぼう・大豆」など、かみ応えのある食物をたくさん使いました。よくかんで食べ、歯と口を健康にしましょう。

また、カルシウムを多く含む食品は骨や歯をつくりまします。好き嫌いせず何でも食べるようにしましょう。



6月は食育月間

6月は食育月間です。七小の食育の取り組みを紹介します。毎日、お昼の放送で給食委員が献立と材料を読み上げ、給食のおたより「ななしょうランチくん」で食育クイズをしています。給食委員は緊張しながらも、練習をして頑張っています。

給食委員の放送のあとは、栄養士の食育コーナーです。各クラスから寄せられた給食の感想を紹介しながら質問に答えたりコメントをしたりしています。また、テレビ放送で給食を作っている様子を紹介したり、紙芝居や絵本の読み聞かせをする時もあります。

これからも黙食のルールを守りながら楽しい給食時間になるように工夫した食育を行うので楽しみにしてください。

給食室の珍しい機械を紹介しました。



クイズの正解率No1のクラスに給食リクエスト券をプレゼントしています。
6月は、4月の1位3の2からのリクエスト「キムタクごはん」が登場します。

6月の行事食

6日(月) 歯と口の健康週間

6/4～10日は、歯と口の健康週間です。かみ応えのある「きんぴらごはん」「豆あじの唐揚げ」を作ります。よくかんで食べて、歯と口を健康にしましょう。

9日(木) 入梅メニュー「梅わかごはん」

10日(金) 「ケロケロ揚げパン」

13日(月) 「いわしの甘味噌かけ」

6月11日は暦の上での「入梅」です。9日の梅わかごはんには、カリカリ梅と炊き込みわかめが入っています。梅干しは、食べ物を腐りにくくする働きがあります。ジメジメしたこの時期にぴったりの食材です。

10日は緑色の明日葉パンと、うぐいすきな粉を使って「ケロケロ揚げパン」を作ります。

13日はいわし料理です。この時期のいわしは入梅いわしといって脂がのり、とてもおいしいです。

20日(月) さくらんぼの日

今が旬の果物、さくらんぼの日です。さくらんぼには色々な種類がありますが、山形県の佐藤錦という種類が有名です。

22日(水) 沖縄慰霊の日「沖縄料理」

23日は沖縄慰霊の日です。しじゅうしいは豚肉と昆布が入った混ぜごはんです。イナムドゥチは沖縄の豚汁です。お祝いの時に食べます。かつお節と豚ガラでだしをとります。みそは白みそを使います。

23日(木) 小平夏野菜カレー

23日は小平夏野菜カレーの日です。小平市内の小学校ではみんなが小平夏野菜カレーを食べます。小平野菜がたくさん入っています。

6月の小平野菜・くだもの

6月23日(木)は小平野菜をたっぷり使った「小平夏野菜カレーの日」です。小平野菜と小平産のブルーベリーを使います。

キャベツ・かぶ
にんにく・じゃがいも
にんじん・ズッキーニ
こまつな・だいこん
モロッコいんげん・なす
たまねぎ・きゅうり
トマト・さやいんげん
とうもろこし・枝豆
ブルーベリー

白菜キムチ
(小平産の白菜です)



