

きゅうしょくだより

令和4年6月30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、食べ物の中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 |



7月のこんだて

1日(金) たこめし

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、しっかりと根付くようにとの願いをこめたものです。給食では薄切りのたこを使ってたこめしを作ります。

7日(木) 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。

11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。

20日(水) リザーブ給食

冷たいデザートを選びリザーブ給食です。リザーブ給食の内容は、給食委員が決めました。みかんシャーベットか、もちクリームアイス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
ピーマン・かぼちゃ・きゅうり
モロッコいんげん・小松菜
枝豆・冬瓜・なす・パプリカ
切干大根



今が旬の夏野菜がたくさん登場します。

6月23日(木) 小平夏野菜カレーの日

スペシャルゲストとしてJA小平支店より川里部長、清水さん、七小の卒業生でカレーのじゃがいもを納品してくださった川原さん、高橋さんに来ていただきました。お昼のテレビ放送で事前に募集した「農家さんへの質問」に答えてもらいました。

児童は農家さんのお話に興味津々。「農家さんの話を聞いて、とても努力をしているのが分かりました」という感想がありました。



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月中旬に詳しいお知らせを配布します。

- ・応募用紙のサイズはA4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4年9月9日(金)

