



きゅうしよくだより

令和5年(2023年)7月号

あつ ま なつ げんき 暑さに負けず、夏を元気に!

旬のやさしいには、その季節にわたしたちに必要な栄養が備わっています。
夏野菜には、ほてった体を冷やす効果があるため、暑い時期に強い味方ですね。



なつやさしいのよいところ

- ビタミンやミネラルがたっぷり!
- 水分をたっぷり、体の水分補給にも!
- ほてった体を冷やしてくれる!



トマト *3日 たまごとトマトのスープ

『トマトは赤くなると医者が青くなる?!』
ガン予防や動脈硬化の予防に働く“リコピン”が、トマトの赤い色の正体です。ビタミンC、Aも多く、免疫力UPにも強い味方です。



オクラ *7日 たなばたゆうめん

『ネバネパワーで健康に!』
コレステロールや血圧を下げる“ペクチン”が、独特のねばりの正体です。切ると星形の可愛い野菜です。

ズッキーニ *19日 なつやさしいのこめこカレーライス

『ヨーロッパでも人気の美肌やさしい!』
カロテンやビタミンCが豊富で、かぜの予防や美肌効果も。油との相性もよく、カロテンの吸収率が上がるのでフライや炒め料理もおすすめ!



とうがん *7日 たなばたにゆうめん

『水分たっぷり! 暑気払いに!』
カリウムが多くむくみの解消や高血圧に効果が。そのまま冷暗所におけば、冬までもつことから『冬の瓜』と書きます。

きゅうり *13日 やさいのマリネ

『新鮮さが命!』
水分が多く時間がたつと味も食感も一気に落ちるため、新鮮なうちに食べましょう。ビタミンCも摂れます!



かぼちゃ *18日 かぼちゃのみそ汁

『カロテンがトップクラス!』
免疫力UPに働くカロテンが特に豊富。ビタミンC、Eや鉄、カルシウムなども含みます。



かつたのか たなばた 7月7日は、七夕です☆



関西では昔から、七夕の日に、天の川に見立てた「そうめん」を食べる習慣があります。織姫は裁縫が得意なので、そうめんを糸に見立てて食べられます。7日(金)は、「七夕にゆうめん」が登場!!

ほしがたのオクラやかまほこをさがしてね★

7月10日(月) セレクトデザート 結果発表!

1位	いちごクレープ	371人
2位	なつみかんゼリー	351人
3位	こめこメープルケーキ	156人

あなたは、なにをえらびましたか?

食育月間がんばりました!

◎給食委員会では、「調理員さんに感謝して、残さず食べよう」の目標に向けて取り組みました。

<ポスター掲示>



<完食目指そうカレンダー>



◎毎年、吹田市全体で取り組んでいる「食のすすめキャッチフレーズ」を1年生~6年生まで考えました。

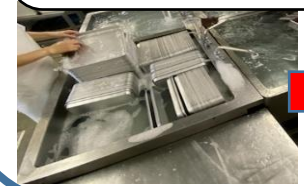
学校で一番暑いのは…給食室?!

約40°Cの世界

暑い日が続きますが、給食室にはクーラーもなく、熱い火や油、お湯に囲まれ、全身白衣に帽子、マスクを着けてサウナ状態...そんな中で、私たちの“おいしい笑顔”のために、調理員さんは今日も汗だくで給食を作っています!!

おぼんの上、きれいにしましたか?

おぼんを洗っていると、ストローやドレッシングの袋などがたくさん出てきます...



6月27日(火)の給食のおかずです。12Kgが捨てられました。



食べれば栄養のこせはゴミです。

《今後の給食の予定》

- * 1学期の給食は、7月19日(水)までです。
- * 2学期の給食は、8月28日(月)からです。