

☆きゅうしょくだより☆

2021年7月
桃山台小学校

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さになれておらず、マスクをしていると健康な人でも熱中症になりやすくなっています。食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、暑い夏を乗り切りましょう。



夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜は、夏の日差しをたっぷりあびているので、ビタミンやミネラルがたくさん含まれています。また水分をたくさん含んでいるため、体温を下げる効果があるので、夏バテの予防にもなります。給食にも、たくさんの夏野菜が登場しますよ！

7日 おくら (たなばたにゅうめん)

切り口が☆の形のおくらが入っています。



7日 とうがん (たなばたにゅうめん)

「冬瓜」書きますが、旬は夏。体の熱を冷ます働きがあります。



8日 トマト (卵とトマトのスープ)

肌をじょうぶにしたり、かぜをひきにくくしたり、おなかの調子をよくしてくれます。



19日 なす

(夏野菜のこめこカレーライス)
体を冷やす働きがあります。油との相性がよい野菜です。



9・14日 かぼちゃ

(かぼちゃのみそしる・かぼちゃクリームスープ)



肌をじょうぶにしてくれる、カロテンがたっぷり、ふくまれています。

14日 きゅうり (きゅうりのサラダ)

体の熱を下げてくれます。生で食べる人が多いですが給食ではにんじんとコーンと



いっしょにゆでてサラダにします。

19日 スッキーニ

(夏野菜のこめこカレーライス)
見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃのなかまです。未熟な実を食べます。



たなばた 七夕にゅうめん

関西では、むかしから七夕の日に、天の川に見立てた「そうめん」を食べる習慣があります。織姫様が裁縫が得意なので、そうめんを糸に見立てて食べられます。この七夕にちなんで、星型かまぼこやオクラの入った「七夕にゅうめん」が7日(水)の給食に登場します。



すいぶんほきゅう 水分補給はしっかりと！

☆ 体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。水分は体液として、酸素や栄養分を体中に運び、体温を保ちます。



☆ 水分補給のポイント

いつ？

朝起きた時、のどがかわく前、など、少しずつ、こまめに飲みましょう。

なにを？

「水」や「お茶」が、おすすめです。

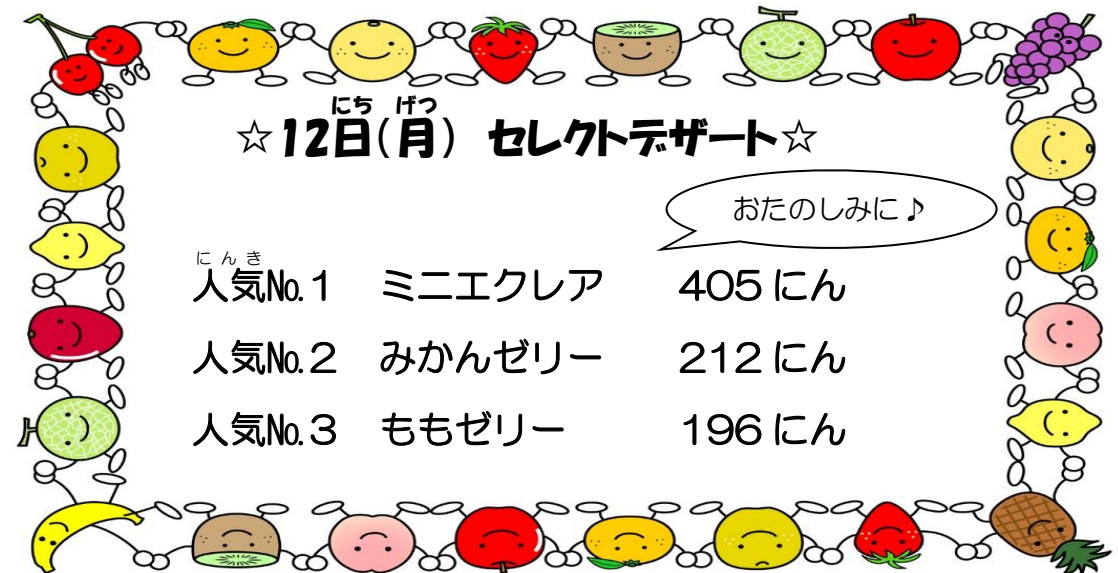
どれくらい？

1日あたり1200cc (牛乳びん6本分)が目安です。

☆ 12日(月) セレクトデザート ☆

おたのしみに♪

- 人気No.1 ミニエクレア 405にん
- 人気No.2 みかんゼリー 212にん
- 人気No.3 ももゼリー 196にん



食育月間の取り組み♪



☆「たべのこしゼロ作戦」結果発表☆

たべのこしゼロのクラスは・・・3-1 3-4 4-1 6-1 6-2 6-4

おしかったクラス（△が1つ）は・・・1-3 1-4 2-1 3-2 5-2

給食委員会でオリジナル賞状を作りました。裏に結果をはっています。みなさんのクラスはどうでしたか？

たべのこしゼロ作戦中は、どのクラスもがんばって食べていましたね。でも給食がたくさん残る日もあります。

残った給食はゴミとして捨てられます。食べたなら、みんなの体の中で栄養となりますが、残した分はゴミに

なってしまいます・・・。元気に夏をすごすためにも、のこさず食べるようにしましょう。



- | | | | |
|---------------------|--------------------|------------------|-------------------|
| 1-1 たべものがかなしんでいるで賞 | 1-2 たくさん食べま賞 | 1-3 もうひとぶんばりで賞 | 1-4 ひとくちずつファイトで賞 |
| 2-1 たくさん食べましたで賞 | 2-2 三日目がおしかったで賞 | 2-3 ひとくちずつがんばりま賞 | 2-4 食べのこしゼロをめざしま賞 |
| 3-1 バランスよく食べれているで賞 | 3-2 めっちゃええやんで賞 | 3-3 好ききらいをなくしま賞 | 3-4 えいよう三色ばつぐんで賞 |
| 4-1 ピッカりんこで賞 | 4-2 体の調子をととのえま賞 | 4-3 大おかずと仲良くしま賞 | 4-4 大おかずのこしがちで賞 |
| 5-1 ワカメスープだけどうしたんで賞 | 5-2 めっちゃおいしいよ賞 | 5-3 食べ物がイェーイで賞 | 5-4 もう少しでかん食で賞 |
| 6-1 体の調子がよくなるで賞 | 6-2 食べ残しゼロでおいしかった賞 | 6-3 ちゃんとがんばろう賞 | 6-4 完ぺきだったで賞 |

☆「食育のすすめ」キャッチフレーズ☆

698人が応募しました！とてもよい作品がありましたよ！

【6・7月の給食目標】

食事のマナーをまもろう

いただきます・ごちそうさまのあいさつをしていますか？

よいせいで食べていますか？食事のマナーをまもって、給食時間を楽しく、気持ちよく、すごしましょう。



6年生のみなさんへ

★児童応募献立大募集★

みなさんが「こんな給食あったらいいな！」とおも
思ふような給食献立を募集します。選ばれた献立は、
3学期の給食に登場します！たくさんの応募を待っています。
くわしくは夏休み前にお知らせします。



【おしらせ】

- * 1学期の給食は7月19日（月）までです。
- * 2学期の給食は8月26日（木）からはじまります。

