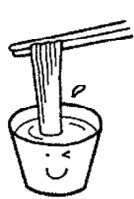
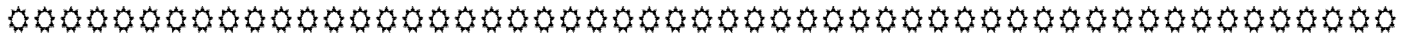


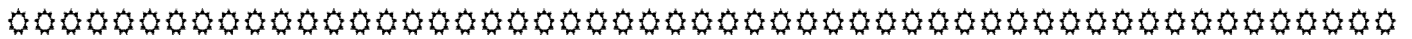
7月 給食だより

令和6年6月28日
中野区立武蔵台小学校
校長 若菜 康史
栄養士 木澤 祐子

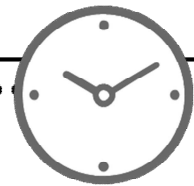
だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってきました。この時期は、熱中症や夏ばてが心配です。こまめな水分補給や栄養のある食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



★ 7月の給食目標 『 時間内に食べよう 』 ★



給食の時間は何分間でしよう？ 40分間しかありません

4時間目の終わりから、給食終わりまで40分間です。

机の上を片付けて、トイレ、手洗いをすませて給食の準備がスタート。

『いただきます』まで、ちょっとでも早くできるようにすれば食べる時間が増えます!!

7月の給食目標は『時間内に食べよう』です。

早く食べようとするのではなく、時間内に食べきることを目標としています。

そのためには・・・

給食準備をみんなで協力してテキパキやって、

食べる時間をしっかり確保できるようにしていきましょう。

給食当番だけでなく、クラス全員が衛生面に気をつけて

給食の準備がなるべく早くできるように頑張りましょう!!



7月の献立紹介



1日(月)【半夏生の行事食】

「半夏生」とは、半夏という植物が生える頃という意味で、夏至から数えて11日目を指します。主に関西地方で、田植えをした稲の根がタコの足のようになりしっかりと根を張り豊作となるように、という願いを込めてタコを食べる風習があります。

3日(水)【タイ料理】

ガパオは、鶏肉と野菜のバジル炒めです。バジルと玉ねぎは、東京都産のものを使用します。

5日(木)【七夕の行事食】

七夕にちなみ、そうめん汁を作ります。また、料理の中に星をちりばめています。

8日(月)【3年生枝豆さや取り】

3年生が6月に見学に行った早船さんの畑から、枝豆が届きます。その枝豆を3年生がさや取りをします。



11日(木)【2年生とうもろこし皮むき】

2年生がとうもろこしの皮むきをします。とうもろこしは東京都産のものを使用する予定です。

16日(火)【沖縄の郷土料理】

主菜は車麩入りのチャンプルー(炒め物)です。旬のゴーヤが入ります。イナムドゥチは、豚肉やかまぼこの入ったやさしい味のお味噌汁です。



18日(木)【フランスの料理】

いよいよパリオリンピックが開幕します。給食でフランスの気分を味わいましょう。

19日(水)

【東京都産夏野菜カレーライス】

夏が旬のトマト、かぼちゃ、なす、ズッキーニが入ります。トマトは、よく炒めて酸味を飛ばします。

【セレクトドリンク】夏休み前のお楽しみ!! 食育の観点も含めています。

牛乳・コーヒー牛乳・りんごジュース・お茶から各自選びます。前もってアンケートをとります。お子さんが何を選ぶか、ぜひ聞いてみてください。

夏野菜を食べよう!



水泳の授業が続いています。体力をとんでも使う運動です。朝ごはんをしっかり食べて登校できるようよろしくお祈りします。



給食から

1年生がそら豆のさやむき体験をしました。

「全校分の給食になるよ。」と説明したら一生懸命手を洗って、一生懸命むいてくれました。「4つも入ってる〜」「ふわふわ〜」などと、たくさんの発見をしていました。

給食の時間は、1年生はもちろんのこと、他の学年も皆よく食べてくれました。「1年生がむいたんだよね〜」と意識してくれました。そして「だから食べる!」と言ってきている子も。食育が繋がって嬉しくなりました。7月は2年生と3年生が皮むき・さや取りをしてくれます。楽しい1日となるといいなあと思っています。