

給食だより



平成26年6月30日
 (毎月19日は食育の日)
 さいたま市立大久保小学校
 校長 相川光彦

7月に入ると、暑さが一段と増していきます。梅雨の湿気もあり、蒸し暑い日が続きます。暑くなってくると、どうしても食欲が落ちてしまいがちですが、食べなければ元気は出ません！給食でも、さっぱりと酸味をきかせた料理や、香味野菜や香辛料で味にピリッとアクセントをつけた料理や、分量が多く体を中から冷やす作用のある旬の夏野菜を使った料理を取り入れ、さまざまな工夫をしています。

夏を元気に過ごすために

元気ポイント① 早寝・早起き・朝ごはん



暑い夏も元気に過ごすためには、早く寝て、早く起きて、朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも、毎日続けることが重要です。夏は暑さで食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちなので気を付けましょう。

元気ポイント② 水分補給



汗を多くかく夏場は、上手な水分補給が必要です。冷房がきいた部屋の中では、水や麦茶で十分です。激しい運動などをして、たくさん汗をかく場合は、スポーツドリンクを薄めたものがかいいでしょう。ただし、添加物や砂糖の取りすぎには注意しましょう。

元気ポイント③ 間食 (おやつ)



間食を取り過ぎてしまうと、3回の食事ができなくなり、夏バテの原因になってしまいます。間食は時間と量を決めて、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

✿ そらまめのさやむき ✿

6月3日に、1年生とみのり学級がランチルームでそらまめのさやむきを行いました。

栄養教諭の話のあと、一人ずつさやをむきました。新鮮なそらまめはさやがしっかりしているので、小さな手でひらくのはなかなか大変そうでしたが、みんな一生けんめい取り組んでいました。むきたてのそらまめを給食室に届け、塩ゆでしてその日の給食で食べました。全校のみんなでおいしく味わいました。



ふかふかのさやにはいっているね。



おいしくつくてください!!



きょうのそらまめはとくべつにおいしいね。



☆7月4日には、3年生がとうもろこしの皮むきをする予定です。



☆7月7日は七夕です☆

七夕は日本のお祭り行事で、一年の重要な五節句のひとつです。習い事や字の上達などの願い事を書いた短冊を笹につるしますね。

みなさんは何を願いますか？

七夕には「天の川」にみたてた「そうめん」を食べる習慣があります。

7日の給食の「七夕汁」には、白・赤・緑のそうめん(天の川)と黄色の星型かまぼこ(彦星・織姫)が入ります。お楽しみに♪

《給食費について》

7月7日(月)に給食費の引落しがあります。7月分は4,208円(振替手数料108円込)です。口座へのお金をお願いします。