



7月給食だより

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑い日が続くと、疲れやすかったり、食欲が落ちたりといった夏バテの症状が出やすくなります。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事、夏バテを防ぐことができます。朝、昼、晩の三食をしっかりと食べ、暑さに負けない体をつくりましょう。



あさ 朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



朝ごはんは、一日をスタートするためにとっても大切なものです。私たちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

朝ごはんを食べる習慣ができていない人は、バランスのよい食事を心がけましょう。

ふだん食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。

2年生がとうもろこしの皮むきをしました

6月27日に2年生がとうもろこしの皮むきをしました。採れたての新鮮なとうもろこしが東京都小平市から届きました。むいたとうもろこしは、給食室で蒸して、その日の給食に登場しました。

半数以上の児童がとうもろこしの皮むきをしたことがあったとのことでしたが、活動日の一週間以上前から楽しみにしている様子が見られました。食べやすいように、児童が粒の間にあるひげも丁寧に取ってくれました。旬のとうもろこしは甘くておいしかったです。



とうもろこしは
こんなに大きくなるんだね。

<今月の給食より>

・1日 開校記念日

十条小学校の開校記念日です。鶏飯は鹿児島県奄美大島の郷土料理で、お祝いの席で食べられます。

・2日 半夏生(1日)

「稲がタコの足のよう根付きますように」と、関西では半夏生にタコを食べる風習があります。

・8日 枝豆

旬の枝豆を3年生が枝からもぐ予定です。

・14日 スペインの料理

ソパ・デ・アホは、にんにくを使ったスープで、時間が経ってかたくなったパンを再利用する料理でもあります。給食では、パン粉で再現します。

・16日 岩手県の郷土料理

盛岡じゃじゃめんは、盛岡市の三大麺料理のひとつで、麺はうどんを使うのが特徴です。食べ終わった後は具の残ったお皿に卵を入れ、ゆで汁を加えて「チータンタン」というたまごスープを作り、二度楽しむそうです。

・17日 土用丑の日(19日)

うなぎの代わりにさんまで蒲焼きを作ります。

他にも郷土料理や世界の料理が登場します。
お楽しみに！