

給食だより

No.4

令和7年6月30日
川崎市立梶ヶ谷小学校

梅雨に入り、じめじめと暑い日が続いています。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないため、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給とともに食事をしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。



旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。

ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。



トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピンやビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるとされています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。



～7月の献立より～

食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して作成しました。

☆行事食 7日（月）「七夕」

ごはん さばの塩焼き ごまきゅうり そうめんスープ セタゼリー 牛乳

☆新献立 10日（木）「じゃが芋のカレーそぼろ煮」

揚げたじゃが芋を、豚ひき肉・にんじん・たまねぎを炒めて作ったそぼろあんと合わせます。カレー粉を使用し、夏場でも食べやすい味付けにしました。

☆季節の食品

かぼちゃ ズッキーニ とうがん きゅうり ピーマン なす さやいんげん とうもろこし
えだまめ にんにく すいか

☆給食費の口座振替について☆

6月に給食費の納付書が届いた場合は、口座登録がされていないことが考えられます。

給食費は銀行で口座を登録し、登録した口座から給食費が引き落とされるシステムになっています。銀行での手続きが完了されていないと、お手元に納付書が届き、納付書支払いとなります。

まだ給食費の口座登録がお済みでない方は、手続きをお願いいたします。