

給食だより



令和6年6月28日

No.3

川崎市立南菅小学校

おうちのひとといっしょによみましょう

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも規則正しい生活を送り、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



7月の献立紹介

●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

『七夕』 4日(木) 実施

ごはん 牛乳 さばの甘辛揚げ 梅きゅうり そうめんスープ

●新献立

『マーボー丼』 5日(金) 実施

豚ひき肉たっぷりの餡で豆腐を煮込んだ献立です。

豆板醤とラー油を使用し、少しピリッと辛い味付けになります。

食欲が落ちてくる夏場でも食べやすいよう工夫しました。



●今月の季節の食品

ズッキーニ かぼちゃ とうがん きゅうり ピーマン トマト なす さやいんげん とうもろこし
えだ豆 こんぶ

砂糖の量はどのくらい？



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



おいしい絵本

『いわしくん』

日本の海で生まれたいわしくんが、つかまって、食べられて、人の身体の一部になります。

この絵本を読むと、いわしくんのパワーをもらって、いつもより速く泳げるような気持ちになりますよ。



『いわしくん』
菅原たくや作・絵
文化出版局

人間の舌は、冷たいものの甘い味を感じにくいのです。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。

