

# 給食だより

気温の高い日が増えてきました。暑さで食欲が衰えてくる時期です。この時期の給食は、旬を迎える夏野菜や果物を使い、さっぱりとした献立を取り入れています。夏休みまであと少しです。しっかりと食べて元気に過ごしましょう。

## 7月の給食

### ● 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

### ● 行事食「七夕」(4日)

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)

マーボー丼はそら豆や唐辛子から作られる調味料の豆板醤を使用し、暑い季節でも食欲が出る味付けです。少しピリ辛でしたが、とてもよく食べていました。

### ● 自校献立(19日)

#### 「世界の料理: フランスの料理を知ろう」

7月最終日の給食は、パリオリンピック・パラリンピックの開催に合わせて、フランス風のこんだてにしました。フランスのプロヴァンス地方では、トマトやにんにくが使われた料理が作られます。今回は、あじにプロヴァンス風のソースをかけていただきます。ジュリエヌとは、フランス語で「千切り」を意味します。千切りに切られた野菜のスープです。また、トマト、さやいんげんは片平小の地域で育ったものを使用します。デザートのアイスは、アンケートをとり、それぞれが食べたい味を選びました。優雅な気持ちで食べてもらいたいと思います。



献立名	材料
ソフトフランスパン	ソフトフランスパン
牛乳	牛乳
あじの プロヴァンス風	あじ、米粉、片栗粉、油、にんにく、たまねぎ、トマト、トマトピューレ、トマトケチャップ、 塩、こしょう、パセリ
ジュリエヌスープ	油、ベーコン、セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、塩、こしょう、スープの素、さやいんげん
いちごのアイス	いちごのアイス
ヨーグルトアイス	ヨーグルトアイス

## 6月 食育の授業を行いました！

2年生の児童を対象に担任と栄養士が連携して食育の授業を行いました。食べものは、はたらきによって3つのグループに分かれていることを学び、なぜいろいろな食べ物を食べるのが大切なのかについて学びました。

当日の給食時には、何色のグループの食べものなのかを考えながら、苦手なものにも挑戦して食べようとする姿がみられました。こうした活動を今後も継続し、食育を通して、食の大切さや楽しさにさらに気づいてほしいと思います。



### 《こんな感想がありました！》

- ・ かぜをひきやすいからみどり色のたべものをたべようとおもいました。
- ・ いま育てているピーマンはたいせつなはたらきがあることがわかりました。
- ・ ごはんやパンがエネルギーになることをはじめてしりました。
- ・ 赤色の肉がにがてだけど、ちやきんにくをつくってくれることをして、これからがんばりたいとおもいました。

## こまめに水分補給

わたしたちの体の約60%は水分です。体の中の水分は、消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要なはたらきをしています。水分が不足すると脱水をひきおこし、そのままですむと熱中症などをひきおこします。「のどがかわいた」と感じたときは、すでに脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症などを予防するためにこまめに水分を補給するようにしましょう。

### 水分補給に適した飲み物

ふだんの時は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲みもので十分です。スポーツをするときなど大量に汗をかく場合は汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

### 給食費のお知らせ

給食費は各ご家庭のご指定の口座から徴収いたします。6月分の引き落としは7月31日となっております。よろしくお願いたします。