



食育だより 7月

令和元年度 尼崎市立 名和小学校

気温もだんだんと高くなってきました。梅雨が明ければ楽しい夏休みももうすぐです。「食事・運動・休養」。バランスのよい生活をして、暑さに負けず元気に夏をすごしましょう。

4期(6/25~7/18)の献立より

今期は蒸し暑く、食欲の落ちやすい時期です。給食では、児童に好評な「ドライカレー」「ミートスパゲティ」「焼き肉」などを取り入れ、食べやすくしています。また、季節の食べ物やデザートとして「えだまめ」「冬瓜」「レモンゼリー」「アイスクリーム」などを使用し、献立に変化をつけています。

7/5(金) たなばたの行事食

ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 チンゲンサイのごままぶし そうめん汁
七夕にちなんで、そうめんを天の川に見立てた「そうめん汁」を取り入れています。そうめんは、兵庫県で作られている「揖保の糸」を使用しています。



7月の給食目標

「正しい食べ方をしよう」

気持ちよく食事をするためには、「良い食べ方」が大切です。楽しい食事の時間になるように、基本的な食事の仕方を身につけましょう。

- ・低学年…食前・食後のあいさつをきちんとする。良い姿勢で食べる。
- ・中、高学年…食事のルールとマナーを守り、良い姿勢で食べる習慣をつける。



6月20日(木)は給食試食会でした

オープンスクールの期間を利用し、ランチルームで給食試食会を行いました。当日は名和まつりで、にぎやかな雰囲気の中での試食となりました。尼崎市の学校給食についての簡単な説明の後、「いただきます！」献立は「パン・牛乳・いわしのカレーフライ・キャベツのサワーづけ・スープ」でした。試食後のアンケートでも、ご意見・ご感想をいただきありがとうございました。参考にさせていただき、今後の給食内容に活かしていきたいと思っております。



おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

夏野菜には、体を元気にしてくれる栄養がたくさんふくまれています。もりもり食べて、暑さをふきとばしましょう!

- ・きゅうり…余分な熱をとります。利尿作用があります。
- ・ピーマン…血をさらさらにします。
- ・トマト…食欲がでます。余分な熱をとり、のどを潤します。水分たっぷり。
- ・なす・レタス…余分な熱をとります。血のめぐりをよくし、化膿や腫れをおさえます。
- ・すいか…体を冷やします。のどを潤します。利尿作用があり、むくみをとります。
- ・とうもろこし…胃腸の調子をととのえます。たんぱく質がたくさんふくまれています。



「土用の丑の日」うなぎを食べてスタミナづくり



「スタミナ食品」のうなぎには、様々な種類のビタミンが豊富にふくまれていて、とても優秀な食材です。

土用の丑の日のいわれ

「丑の日に『う』のつくものを食べると夏バテしない」という民間伝承がヒントとなっではじまりました。今年の夏の「土用の丑の日」は、7/27(土)です。現在ではなかなかぜいたくなうなぎですが、どんぶり、酢の物、だしまき卵の中に入れてう巻きなど、いかがですか?

~給食展に出品する作品を募集します~

令和元年10/25(金)、10/26(土)の2日間、園田東生涯学習プラザ(旧園田地区会館)において「食育フェア2019 尼崎市学校給食展」が開催されます。その給食展に出品する児童の作品を募集します。詳細は、夏休みの作品募集の一覧にてお知らせいたします。みなさんの力作、おまちしています! 給食展についての詳細も、近くなりましたら改めてお知らせいたしますので、皆様お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。よろしくお願いたします。

【お知らせ】

今学期の給食は、7/18(木)までです。2学期の給食は、9/2(月)から始まります。よろしくお願いたします。

