

7月 給食だより

令和元年 6月27日
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
栄養士 木村 佳子

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物の取り過ぎに気をつけて、こまめな水分補給と栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを過ごしてほしいと思います。

7月7日 七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



先月の献立から

二色ガーリックフランス

パセリの緑とパプリカパウダーの赤い色が鮮やかなトーストです。

☆ 材料 分量(中学年4人分)

材料	材料
パン(コッペパン形)	4個(50g程度)
マーガリン	30g(大さじ2と1/2)
にんにく	少々
パセリ	適量
パプリカパウダー	適量

- ①パンを縦1/2に切る。
- ②にんにくをすりおろし、マーガリンと混ぜる。
- ③②を半量に分け、片方にパセリを入れよく混ぜて、もう片方にパプリカパウダーを入れてよく混ぜる。
- ④③をパンに塗り、トーストする。

※給食では、ソフトフランスパンを使用しましたが、食パンやその他の形状のパンでもおいしく食べられます。

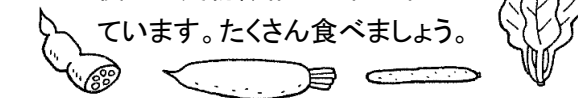
6月 枝豆 さやと い体験活動

えいようたっぷり！
旬の枝豆とってもおいしい！



もっと 野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



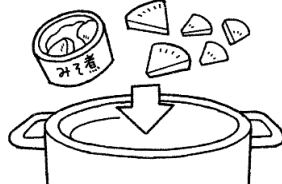
暑い夏も元気に
乗りきりましょう！

ちょっと足して… 野菜をとろう カップめん+野菜

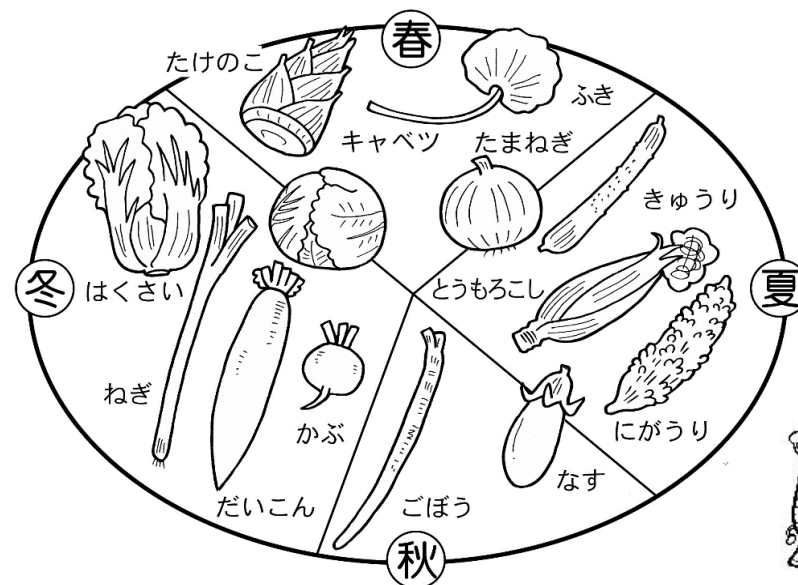


ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

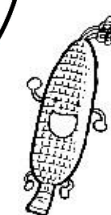
さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。



7月12日、1年生はとうもろこしの皮むきに挑戦します。旬の野菜に親しみをもち、給食の中でも旬の野菜を覚えてほしいと思います。



※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。

※給食配膳中は、全員にマスクの着用をお願いしておりますので、ご準備ください。

