

給食だより

7月号



令和元年 6月 28日
荒川区立第六瑞光小学校
校長 金子 陽子
栄養士 島津 由佳

夏の暑さも本格的になってきました。暑くて食欲がなくなりがちな時期ですが、しっかりと食事を取り夏バテしないように注意しましょう。

今月の目標

あつさにまけないからだをつくろう

夏なつばてしないよう、食生活に気をつけよう！

3 食きちんと食べる



栄養が不足すると、体が疲れやすくなり、夏バテの原因になります。3食ともに栄養バランスのとれた食事をきちんと食べましょう

こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき体から水分が失われるので熱中症になる危険性が高まります。こまめに水・麦茶などで水分補給しましょう。

おやつを食べすぎない



おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になります。また、冷たいものとり過ぎはお腹を壊すので注意しましょう。



6月11日給食試食会を行いました。

おいそがしい中、ご参加いただきありがとうございました。

たくさんのご意見ありがとうございました。



グリーンピースのさやむき体験 2年生・すずらん学級



6月3日(月) 2年生とすずらん学級がグリーンピースのさやむきをしました。

「グリーンピースの赤ちゃんあった!!」「これたくさんお豆が入っている!」などの声が上がっていました。

さやむきしたグリーンピースは当日の給食でグリーンピースご飯にいただきました。

給食の時間には「グリーンピースが今まで苦手だったけど食べられようになった」という声も聞くことができました。

BOOKメニュー

平成30年度に4年生が図書館にある本の内容からイメージして1人1つずつ給食に出せるように工夫してメニューを考えました。毎月一回ずつBOOKメニューが登場します。お楽しみに!!

(第3弾) 6月21日(金) 宇野 蝶 さん (5年)

バムとケロのそらツナサンドイッチ ビーンズスープ



さっぱりコールスローサラダ 牛乳

「バムとケロのそらのたび」という絵本を読んで考えたそうです。

厚切りパンで作った中がふわふわのツナサンドが給食に登場しました。