



まいつき 毎月19日は
しよくいく 食育の日!

川口市立前川小学校 令和6年7月17日(水)

1学期の給食も、おかげさまで7月16日に無事に終了しました。1学期間、学校給食の実施に御理解と御協力を賜りまして誠にありがとうございました。夏休み中、給食室は点検や清掃作業に入り、2学期に向け備えています。子供たちからの「給食おいしかったよ!」「いつもありがとうございます!」の声を励みに、2学期も安心・安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。



2学期の給食開始は9月3日です



給食の配膳中は、給食当番も当番ではない児童も、マスクを着用しています。給食セットにマスクの準備をお忘れなよう、御協力のほどよろしくお願いいたします。

1年生&みどり学級 とうもろこしの皮むきお手伝い

7月4日の朝、八百屋さんに旬の皮つきとうもろこしを届けていただきました。とうもろこしは夏が1番美味しい旬の食べ物であること、1本のとうもろこしには、約600個の粒があること、粒の数はとうもろこしのひげの数と同じことをクイズ形式で学び、いよいよ皮むきへ!「むずかかった」「みんなのとうもろこし重かった」「はやく食べたいよ」などの声がかきこえてきました。もうすぐ夏休み、とうもろこしをはじめ、トマト、ピーマン、きゅうり、なす、たくさんの美味しい夏野菜があります。旬のものからビタミン&水分を補給し、元気に夏をのりきりましょう!



学校ファームのじゃがいもが給食で登場!

6月中旬に6年生が、学校ファームで収穫したじゃがいもを6月18日の給食で使用しました。給食で大人気の埼玉県秩父地方の郷土料理「みそポテト」へ収穫したじゃがいもを加えて「増量みそポテト」として美味しくいただきました!
※学校で収穫したじゃがいもは、南平学校給食センター内にある放射性物質検査室で検査をし、安全が確認されています。



【冷凍みかん】

【おっきりこみ】

【増量みそポテト】

7月10日 3年生カルビー・スナックスクール!



もうすぐ夏休み! おやつを食べるタイミングや量を自分で選択する機会も多くなると思います。どんな食べ方が良いのかな? おやつのプロ、カルビー株式会社の方を講師に招き「楽しいおやつの食べ方」について学びました。

- ・おやつの正しい量...200Kcalまで
- ・おやつの時間...ごはんの2時間前までに!

おやつは「体」と「心」の栄養です。正しい量と食べる時間のポイントについて、実物のおやつを使って確認しました。その後、おやつのパッケージの見方や、じゃがいもからポテトチップスができるまでの様子を映像で工場見学をしました。



おやつの正しい量の目安=200Kcal=ポテトチップス約35gです。おいしくて、つい食べ過ぎになってしまいがちなので、小袋サイズのものを選んで購入したり、大きな袋のまま直接食べるのではなく、お皿などに食べる分だけ出すと良いですね。また、甘いジュース等の飲みすぎにも注意し、カルシウムが多いもの(牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚)や季節の果物などのおやつもおすすめです。

レシピのリクエストありがとうございました!

先月の食育だよりで募集しました「知りたい給食レシピ」へのお手紙ありがとうございました。給食室近くの食育掲示板「おうちde給食」レシピコーナーで配布していますので、ぜひ御家庭で作ってみてください!

~ New レシピ ~

この他にも、リクエストがあった人気のメニューを配布中です

- ・梅あじごはん
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・マーボーなす
- ・肉入りワンタンスープ
- ・給食のグラタン
- ・新玉ねぎソース

夏休み直前! 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」!

なぜ朝ごはんが必要なの?

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため、朝ごはんを食べないと、脳はエネルギーが不足になってしまいます。さらに朝ごはんを食べることで、体温を上げて、体を活動モードにする働きもあります。

パンだけじゃだめなの?

ブドウ糖は、パンやごはん等に多く含まれる炭水化物(糖質)から作られています。しかし、パンだけ食べていては、炭水化物をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1が足りません。ビタミンB1は、豚肉、ハム、大豆等に多く含まれています。

どうしたらいいの?

しかし、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。前日の残りをアレンジしたり、みそ汁を具沢山にしたり、そのまま食べられるものを活用するのもおすすめです。

そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

<p>赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)</p> <p>ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト</p>	<p>緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)</p> <p>プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ</p>
--	--

