

給食たより

和光市立新倉小学校
令和3年 7月13日

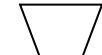


毎月19日は
食育の日です

気温が高い日が増えてきました。暑い熱に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

おたのしみ給食について

お楽しみ給食は給食委員会で多数決をとり、みそラーメンのこん立になりました。1学期最後の給食です。みんなで楽しく食べてください。



デザート

のみもの

からあげ

ちゅうかめん みそラーメン(スープ)

日	曜	使用する食品名	栄養価	
			エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
15	木	ちゅうかめん	630	25.6
		みそラーメン		
		とりのからあげ		
		デザート		
		ちゅうかめん 米油 チャーシュー キャベツ にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ にら にんにく しょうが 米油 みそ しょうゆ 酒 こしょう トウバンジャン ごま油 とりガラ 豚骨 とりにく しょうが しょうゆ 酒 でんぷん こめあぶら シャーベット(ぶどう果汁)		

オリンピック・パラリンピック給食を実施しています

新倉小学校では7月5日から9月にかけて、全部で6回オリンピック・パラリンピック給食として世界の五大大陸の料理を給食で提供します。

7月は5日に開催地である東京の郷土食である「深川めし」「ちゃんこなべ」、9日ギリシャ(ヨーロッパ大陸)、12日アメリカ(アメリカ大陸)、13日サモア(オセアニア)、9月には2日ベトナム(アジア大陸)、3日ガーナ(アフリカ大陸)の料理が登場する予定です。

給食の時間には、給食委員が調べた各国の文化や料理についての放送が流れますので、ぜひ耳を傾けてみてください。みなさんが世界のいろいろな地域に興味を持つきっかけになればうれしいです。



とうもろこしの皮むき&枝豆のさやとり



今年も農家の方に協力していただき地場産の枝豆ととうもろこしを給食で味わうことができました。7月2日に深井さんの畑の枝豆のさやとりを3年生で行い、7月8日に鳥飼さんの畑のとうもろこしの皮むきを1年生で行いました。



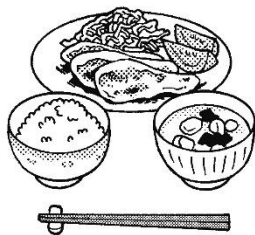
今年度は新型コロナウイルスの予防の観点から、農家の人のお話をみんなで聞くことはできませんでしたが、農家の方は給食で使用する当日の朝に収穫してくださいました。どちらも旬の味です。とれたてのものは、一味違いましたね。



暑さに負けない体づくりを！

1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



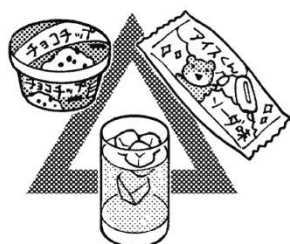
こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。



冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。

