

令和6年度 7月・夏休み号

さいたま市立大戸小学校 給食室

給食だよりのカラー版は、学校ホームページに掲載します。ぜひご覧ください。



給食だより

気温と湿度の高い日が続いています。暑さに負けず、元気に過ごすためには食事が大切です。夏の日差しをうけた野菜は生き生きと成長し、お店には色鮮やかな食材が並んでいます。すききらいせず、バランスのとれた食事を心がけて、暑さに負けない体をつくりましょう。

夏休みを元気に過ごすためのポイント

「早寝・早起き・朝ごはん」を続けよう！

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。朝寝坊と朝食欠食が続くと、生活リズムがくずれてしまいます。成長期のみなさんは、毎日ぐんぐん成長しています。一日3食とれるようにするためにも、毎日続けることが大切です。

水分補給をしよう！

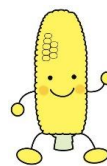
「のどがかわいた！」と感じる前に、こまめに飲みましょう。冷房がきいた室内では水や麦茶が最適です。また、外遊びや運動をするときは、活動前や途中で水分補給をしましょう。飲み物は、薄めたスポーツドリンクにする等の工夫も必要です。

おやつは時間と量を決めよう！

おやつばかり食べ続けていると、食事が食べられなくなり、体調不良の原因になります。おやつは時間と量を決め、だらだらと食べ続けないようにしましょう。食べ終わったら歯みがきをする習慣があると、さらによいですね。

3年生がとうもろこしの皮むきをしました

7月4日（木）の給食に旬のとうもろこしが登場しました。大戸小490人が食べるとうもろこし180本分を、3年生のみなさんに皮むきをしてもらいました。



<教室の様子>



「虫がいる！」「皮の色がどんどんうすくなったね」「茶色のヒゲがたくさんある！」

皮に虫がついていました。虫がつくほど、あまく、新鮮なとうもろこしだと言われています。皮の色の変化やヒゲの色の違いにも気が付くことができました。

きゅうしよくしつ ようす
<給食室の様子>



給食室に届いたとうもろこしを、3回に分けてしっかり洗いました。食べやすい大きさに切ったあとは、鉄板に並べ、一気に蒸上げました。

「あまくておいしい!」「3年生だけで180本も皮むきましたの、すごいね」「おかわりしたよ!」

新鮮な味に驚いてる様子でした。低学年では、「前歯がぐらぐらして抜けそう」という子もいましたが、手で粒を外したり、奥歯を使ったりなど、工夫して食べていました。3年生のみなさん、ありがとうございました!



「特別なきゅうり」のひ・み・つ

「特別なきゅうりの正体」、わかるかな?実はみなさん、すでに食べています。

正解は『大戸小で育てられたきゅうり』でした。体育館への通路でグリーンカーテンとして育てられ、観察や水やりでお世話してくれた人もいましたね。すくすくと成長したきゅうりは、7/8和風サラダ、7/17海藻サラダで使いました。

星の型に入れて育てたきゅうりもあり、クラスでは「ラッキースターだ!」と盛り上がっていました。収穫したきゅうりは調理員さんに協力してもらい、違いがわかるようにすこし厚めに切ってもらいました。みずみずしい、おいしいきゅうりでしたね。



7/17の給食

保護者の方へ

夏休み中は、じっくりといろいろなことに取り組めるよい機会です。家族の朝食や夕食などをお子さんと一緒に作ってみませんか?料理づくりの経験は、将来の「食の自立」につながります。メニューを考え、栄養のバランスや彩り、味付けなど一緒に考えてみましょう。火を使わないサンドウィッチ作りや、サラダ用の野菜(レタスやキャベツなど)を手でちぎる、などの料理もおすすめです。安全や衛生に気を付けて、見守りをお願いいたします。

<料理中のおてつだい>野菜を洗う、皮をむく、卵を割る、食材を混ぜる・こねる、ご飯を配膳する、食器の準備・片付け、テーブルを拭く、食器をしまう、など

