



給食だより

令和7年度 7月号

さいたま市立大戸小学校 給食室

7月の給食目標：好ききらいしないで食べよう

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。好ききらいせず、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。

まいにち げんき 毎日を元気にす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。一日三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！」と感じた時は、すでに体は水分が足りていない状態です。冷房がきいた室内では、水や麦茶を一日を通して、こまめに飲みましょう。

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。

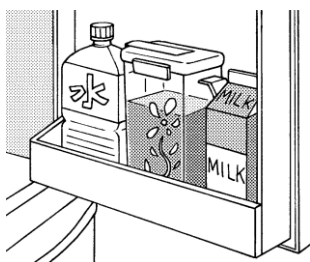
おやつは時間と量を決めよう！



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。

おやつを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。

あま～い飲み物、飲みすぎに注意

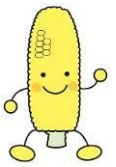


いつもどのような飲み物を飲んでいますか？果物ジュースや炭酸飲料などの清涼飲料、スポーツ飲料などは、エネルギーや糖分が多く含まれています。また、冷たい飲み物はあまさを感じにくい特徴があります。飲みすぎると虫歯や肥満、糖尿病などの生活習慣病の原因にもなります。水のかわりにたくさん飲まないように気をつけましょう。



ねんせい かわ 3年生がとうもろこしの皮むきをしました

7月4日（金）の給食に旬のとうもろこしが登場しました。大戸小500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。



きょうしつ ようす <教室の様子>



「葉っぱは何枚あるの？」
「虫がいた！」「皮はかたいね」
「色がどンドンうすくなってくよ」
「ヒゲがたくさんある」



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。虫がついていたり、ヒゲの先が茶色になっているのは、実があまく、おいしい証拠です。

きょうしつ ようす <給食室の様子>



給食室に届いたとうもろこしは、小さな虫やドロを落とすため、3回にわけて水洗いします。食べやすい大きさに切ったあとは、鉄板に並べ、蒸して調理しました。

「あまい！」「歯にはさまるけどおいしい」
「もったいないから最後に食べる！」
新鮮な味に驚いてる様子でした。歯の生えかわりで前歯が抜けている子もいましたが、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！



保護者の皆様へ

感染症拡大防止のため実施を見送っていた学年を対象に、学校給食試食会を計画しています。今年も1年生、6年生保護者を対象とし、6月に6年生保護者対象の学校給食試食会を開催しました。当日は、給食室の取組紹介や児童の配膳参観、給食の試食、給食レシピの配布を行いました。試食会後にご協力いただいたアンケート結果を参考に、今後もよりよい給食運営ができるよう努めてまいります。お忙しい中、ご参加いただきました皆様、ならびに運営にご協力いただきました OTS 関係の皆様、本当にありがとうございました。

1年生保護者を対象とした給食試食会は10月1日に実施します。参加申込用紙は8月27日に配布させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

