7月給食だより

令和３年６月２９日（火）
清瀬市立清瀬第十小学校
校　長　　大谷　憲司
栄養士　　相原亜弥

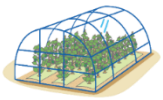
日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

7月の後半からは夏休みも始まります。休みが続くと、夜更かしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校がある時と同じように、早寝・早起きを心掛けて、朝・昼・夕の３回の食事をしっかりとることが大切です。

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

農園見学　３年生



１５日と２１日に、３年生が社会科の授業で農園見学をしました。育てている野菜の種類や、おいしい野菜を育てる工夫、どんな思いで育てているかなど、直接お話を聞きました。なすや里芋、かぼちゃが育っている様子を近くで見ることもできました。

２４日には、下清戸の農家さんに、朝採りとうもろこし「ピュアホワイト」を納品していただき、「とうもろこしご飯」を作りました。7月は、なす、トマト、きゅうり、ピーマンを納品してもらう予定です。鮮度がよく、安心して使うことができる地元野菜をこれからも積極的に取り入れていきます。

14 日実施「かりじゃこサラダ」➡
大根を納品していただき、サイコロ切りにしてサラダにしました。

24 日実施
「とうもろこしご飯」➡
朝採りとうもろこしを納品していただき、給食室で茹でて味付けし、ご飯に混ぜました。

給食委員会の活動

給食委員会では、毎日の給食時間にお昼の放送をしています。給食で使われている食品を、赤・黄・緑の食品群にわけたり、給食のクイズを出します。最初は緊張気味だった５年生も、リハーサルを重ねて順調に活動できるようになってきました。

６月には「残菜調べ」をして、給食の食べ残しがどのくらいあるのか？調べる活動をしました。食品ロスについて、一人一人ができることを考えてクラスに呼びかけをしています。

栄養黒板

放送リハーサルの様子

残菜調べ