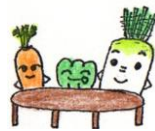


9月給食だより

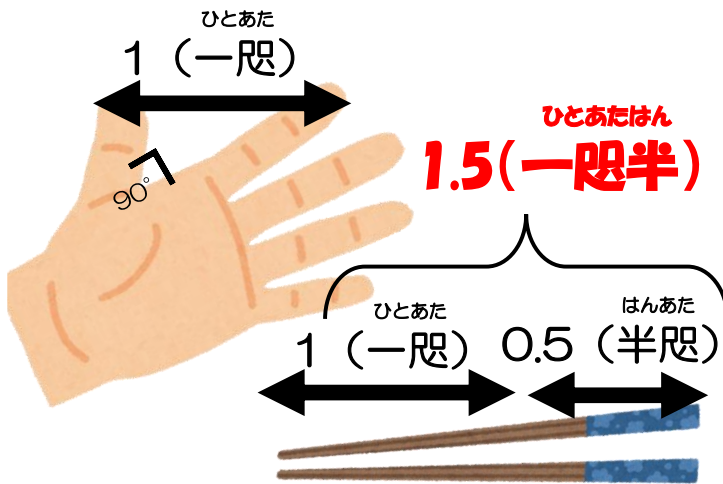
一緒に食べよう！



清瀬市立清瀬小学校
令和 7年 8月 28日
校長
栄養士

夏休み明け特集！

～使いやすいお箸とは？～



給食中に「お箸の持ち方・使い方」を指導することがありますが、ご家庭の様子はいかがでしょう。成長に合わせて、お箸の長さを確認してみるところから始めてみませんか？

～8月31日は野菜の日～

旬の野菜のいいところ ……

◆おいしく、栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏に採れるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

～7月の体験活動の記録～

ひばり学級



7月1日に、「とうもろこしの皮むき」に取り組みました。

図工の授業と連携して、むいた皮も捨てずに使い、七夕の掲示物を作りました。

3年生



7月9日に、「枝豆のさや取り」に取り組みました。

枝豆の育て方は、国語の単元「すがたをかえる大豆」での学びにもつながります。



なすの美味しい季節です。8月31日は「野菜の日」です。
 いろいろな料理で味わいましょう。野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。

～給食レシピをご活用いただき
 ありがとうございます～



夏休み中に更新
 したレシピもあり
 ますので、ぜひご
 覧ください！

●作ってみた感想●

(本校の児童・保護者アンケートより)

(バンワース：2年生)
 すばくって
 おいしかったです！

(ガーリックライス：2年生)
 すごくおいしかった。

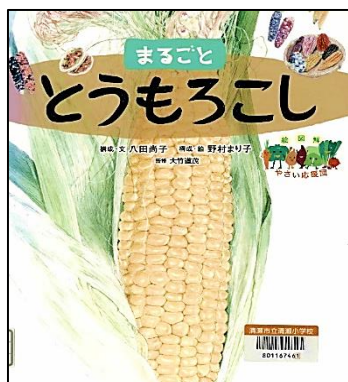
(グレープ寒：1年生)
 ぶどうの味が
 おいしかったです。

(いかのかりんあげ：2年生)
 いかが苦手だったけど、
 食べてみたらおいしかった
 です。

(サイダーポンチ：2年生)
 <さらにアレンジして...>
 ゼラチンを入れてゼリーにして
 食べてもおいしかったです！

～清小BOOKMENU～

7月

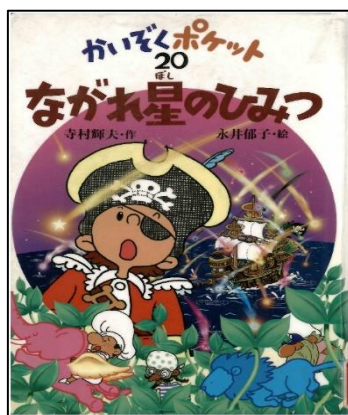


まるごととうもろこし

八田尚子：構成・文

野村まり子：構成・絵

大竹道茂：監修



ながれ星のひみつ

寺村輝夫：作

永井郁子：絵



トマトさん

田中清代：作

9月

年行事や旬の食材に関する
 本を紹介する予定です。

「コーンサラダ」
 「セブサイダーポンチ」
 「タコライス」
 が登場しました。