

給食だより 夏休み号

令和5年7月
菅原小学校 給食部

暑い日々が続いています。急激な暑さから食欲が落ちたり、夏休みで生活が不規則になったりしがちです。暑さに負けないよう、正しい食生活を送るように心がけましょう。

夏を元気で過ごそう 食生活3つのポイント



〈食欲をそそる工夫〉

- 酸味を使ってさっぱり料理
レモン汁の利用：天ぷらの天汁、冷たいスープ、お浸しなど
酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど
- 冷たくして
スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。
- 香りでアクセントをつける。
香りの野菜を加えて、味にポイントをつけます（しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど）。

〈肉・魚・大豆製品のどれかは毎日食べる〉

夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかりと補うことです。肉・魚・大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。



〈夏野菜を毎食たっぷり〉

トマト、ピーマン、インゲン、オクラなど旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。なお、カロテンの吸収をよくして、たくさんの量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするとよいです。



☆かながわ学校給食夢コンテスト 夢の献立の募集☆

本年も、子どもたちの食育活動の一環として、神奈川県教育委員会主催による「かながわ学校給食夢コンテスト」が実施されます。「給食でこんなメニューあったらいいな」をテーマに献立1品を募集します。裏面の「令和5年度かながわ学校給食夢コンテスト応募用紙」にお子様が考えた「夢の献立」を記入していただき、担任または栄養士までご提出ください。提出期限：9月4日（月）

給食費引き落としについて

今回は、9月5日（火）です。

- 8月は給食費の引き落としはありません。
- 4, 100円＋手数料10円を引き落とします。
- 引き落とし日の前日までに口座への入金をお願いします。
- 残高不足等で引き落としが出来なかった場合は、封筒を配ります

裏に かながわ学校給食夢コンテスト応募用紙があります。