

しよくいく 食育だより

れいわ ねん がつ にち
令和2年6月25日

おかざきしりつむつ みちゆうぶしょうがっこう
岡崎市立六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ いけだあやか
栄養教諭 池田彩佳

みなさん、こんにちは。暑い日が続いていますね。こまめに水分補給をして熱中症には十分に気を付けてください。

きゅうしょくさいかい ようす 給食再開の様子



6月になり、学校再開とともに子供たちも教職員も楽しみにしていた給食が再開されました。配膳を簡単にし、感染リスクを下げるために、品数を減らして給食が提供されています。以前のようないちばんの給食を早く子供たちに提供できるように段階的に対応していき、2学期には主食、主菜、副菜のそろった給食になる予定です。

さまざまなきまりがある中で、“安全に楽しく”給食の時間を過ごしています。



かぜとお風のよい教室で前向きに座って食べています。会話は必要最低限。



給食の前後にきちんと手洗いをしています。



みつを避けるため、廊下も活用しています。

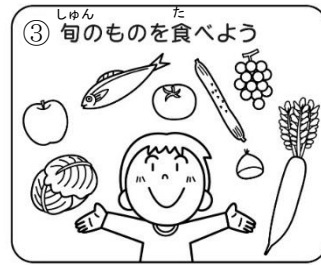
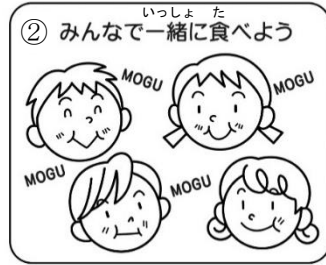


衛生的に配膳できるように工夫をしています。

7月の給食目標 **なんでも食べよう**

食事のときに、好きなものばかり食べ、苦手なものを残していませんか。好ききらいが減って食べられるものが増えると毎日の食事がさらに楽しくなりますね◎

食べ物のきらいを克服するポイント



「旬」とはその食材を美味しく食べられる時期のことです。旬の時期には、鮮度がよくておいしいだけではなく、栄養価が高いことや安く買えることなど良いことがいっぱいあります。夏に旬をむかえる野菜には、暑い夏をのりきるためのひみつがかくされています。

夏野菜のひみつ

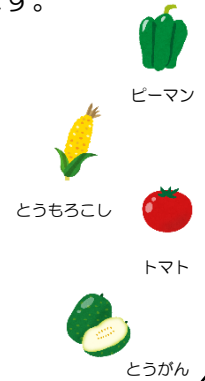
① はだを強くする



② 体を冷やす



③ 食欲がわく



7月7日は七夕の行事食です



あなごどん

とりだんごじる

たなばたゼリー



七夕は、季節の節目となる「五節句」のひとつで、天の川に見立ててそうめんを食べる風習があります。給食の「とりだんごじる」には魚のすり身でつくられたそうめんが入っています。



そうめんはもともとおかしだった!?

そうめんの始まりは、「素餅」という中国のおかしです。「素」は太い縄のことで、その名の通り小麦を練ったものを縄のようにねじって揚げたり乾燥させたりして作られます。

