

7月給食だより

2024年7月9日(火)
町田市立南つくし野小学校
校長 山崎 聡
栄養士

もうすぐ夏休みが始まります。学校が休みになると、生活リズムを崩しやすくなります。夏バテをしないためにも、学校があるときと同じようなリズムで過ごし、バランスのよい食事を心がけましょう。夏休み中は給食がなく、家での食事が多くなります。食事のお手伝いや料理にチャレンジしてみてもいいかもしれませんね。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



手作りドレッシングを作ってみよう!



野菜は、カット野菜を活用すると、お手軽です。

夏バテしないためにも、野菜を食べることは大切です。手作りドレッシングでサラダづくりにチャレンジしてみましよう。(分量は好みにあわせて調節してください)

基本のドレッシング(和風)

材料	分量
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
す	大さじ1
あぶら	大さじ1

〔アレンジ〕

- ◇あぶら→ごま油にして中華風に。
- ◇すりおろしにんにくやねりからしを加えて味変!

きほん
基本のドレッシング（洋風）

ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量
さとう	小さじ2
す	大さじ2
あぶら	大さじ2
しお	ひとつまみ

〔アレンジ〕

◇みじん切りのたまねぎやにんじんを入れて野菜ドレッシングに。

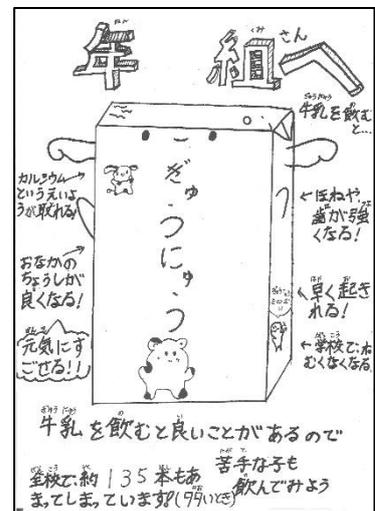
◇パセリなどのハーブを入れてもOK。



給食委員会の活動

牛乳の残りが増えてきていることに注目し、給食委員会の児童が、牛乳の大切さを伝えるポスターを作成し、各クラスに配付しました。

自分の分の牛乳はしっかり
飲むようにしましょう。



【保護者の方へ】

夏休みに入ると、家で過ごす時間も多くなると思います。お子さんと一緒に、料理を作ったり、野菜の栽培をしたりと、食にふれる機会を設けていただければと思います。成長期に感じ得たものは、今後の成長にも大きく関わります。できることで構いませんので、ご家庭でも食育を実践していただければ幸いです。

今学期も給食運営にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。子供たちから、「給食おいしいです!」「いつもありがとうございます」という言葉をもらい、私たちが励みになっています。2学期も、給食が楽しみになるように栄養士、調理員一同努めて参りますので、引き続きよろしくお願ひいたします。

給食費に関するお知らせ

7月31日に7月分の口座振替を実施します。納期限の前日までに口座への入金を忘れずにお願ひいたします。この日に残高不足等により口座振替が実施できない場合は「督促状」が送付されます。ご注意ください。