

ぱくぱくタイムス

令和3年 7月 2日
桶川市立桶川西小学校
7月号



もうすぐ待ちに待った夏休み！
長い休みを楽しく元気に過ごすために、早ね・早起き・
朝ごはんを実践しましょう。

長いとおもっていても、あっという間に終わってしまうのが夏休みです。一度、生活のリズムがくずれると、立て直すのはとても大変なので、夏休み中から気を付けて生活するようにしましょう。



キーワードは…

『な・つ・や・す・み』

な 何でも食べて夏バテしらず



赤・黄・緑の食品からバランスよく食べましょう。

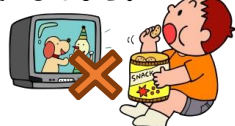
つ めたいものはほどほどに



おなかが冷えて食欲がなくなってしまう。とり過ぎに注意しましょう。

や たらとおやつは食べないで

おやつは時間と量を決めて食べましょう。



す ききらいをなくそう

進んで食事づくりのお手伝いをしましょう。そうすれば、苦手なものもおいしく食べられるはず。



み っ日坊主に注意

夏休み中も早ね・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



～お知らせ～



* 8月の給食費の引き落としは、9月6日(月)に4,702円(8月27～31日の3日分と9月分)となります。入金を忘れずをお願いいたします。

* 2学期の給食は、8月27日(金)からです。給食着やナフキン(箸セット)などの忘れ物がないよう、準備をお願いいたします。

食品ロスへの対策②

新型コロナウイルスの影響により、たくさんの食品ロスが出ています。その救済策として、昨年度より農林水産省の「国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業」が実施され、6月は「真鯛」、7月は「かんぱち」が提供されることになりました。これらの食品は本校の給食の献立に使用する予定です。お楽しみに！

7月の提供予定

7月5日(月)

牛乳 発芽玄米ご飯

かんぱちの照り焼き ゴーヤのコチュジャン炒め

鹿児島県より、かんぱちは無償提供となります。



6月は2回、真鯛が提供されました。鯛の味を知ってもらうため、あんかけをかけたものと、塩焼きで提供しましたが、大変好評でした。今は黙食の指導をしているため、教室を巡回しても直接声を聞くことは難しいのですが、大きなジェスチャーで「good!!!!」と表現してくれる児童が多かったです。お魚は私も得意ではなかったですが、子供の時代にこのような経験が出来たことはうらやましいですね。ご家庭でも、ぜひ感想を聞いてみて下さい。

7月の献立から

今回は1日に給食に登場した「蒸しとうもろこし」のお話です。

暑くなってきて、夏野菜が美味しく感じる季節になりましたね。みなさんは、とうもろこしを好きですか？焼いたり、蒸したりするだけで美味しく食べられますよね。(私はそれさえも面倒なので電子レンジ様が大活躍をしています…)

学校では食育の一環として、皮付きのとうもろこしを仕入れ、1年生のみなさんに皮むきを手伝ってもらい、蒸しとうもろこしにして提供しました。



先生よりも大きいね！



黄色の粒がきれいに並んでいる！



ピカピカきれい！

実際に体験することで、食に興味を持ち、食に関する知識を深めることができ、また自分が調理に携わることで、それが美味しさになり、食べる意欲へとつながります。ぜひ、ご家庭でも積極的にお手伝いをさせてください。これからの人生に役立つこと、間違いなしです。お家では葉付きの枝豆が手軽でおすすめです！