

7月 給食だより



令和3年度
松戸市立古ヶ崎小学校
令和3年7月9日

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みですね。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう！

今月は、裏面に給食レシピを載せました。おうち時間におうちの人と一緒に試してみたいレシピはありますか？

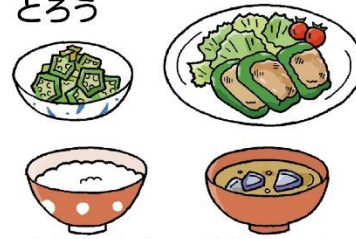
夏を元気にすごすための「夏ばて対策」

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

給食使用予定食材 産地表 (7月)

しょうが	宮崎、高知	じゃがいも	長崎	だいこん	千葉
にんにく	青森	こまつな	千葉、茨城	ピーマン	茨城
キャベツ	千葉、神奈川	なす	千葉、茨城	しその葉	愛知
にんじん	千葉	きゅうり	千葉、埼玉	ぶたにく	茨城
たまねぎ	兵庫 香川	ながねぎ	千葉、茨城	とりにく	岩手

おうちの方へ

2学期の給食開始は9月17日(金)を予定しています！



学校だよりや献立表などにも記載させていただきましたが、給食室のエアコン設置工事の関係で、2学期の給食開始は9月17日(金)を予定しております。9月2日(木)～16日(木)につきましては、ご家庭よりお弁当の持参をお願いいたします。なお、お弁当は各教室での保管となりますので、保冷剤等の準備をお願いいたします。お手数おかけいたします。

★お弁当づくりのポイントをご紹介させていただきますので、ぜひ参考にしてください！

お弁当箱の大きさ (ml) = 1食分のエネルギー量 (kcal) を目安に！

ちなみに、松戸市内の小学校給食では…

◇低学年：530kcal ◇中学年：650kcal ◇高学年：780kcal を目安に献立をたてています。食べられる量や活動量の個人差もありますので、あくまで目安にはなりますが、お弁当箱選びの参考にしてみてください。

※お弁当箱に容量が記載されていない場合は、空のお弁当箱に水を入れて容量をはかることもできます。

確実な加熱処理&保冷剤で食中毒予防！

残暑の厳しい時期になりますので、衛生管理への配慮をお願いいたします。

食品は確実に加熱し、粗熱をとってからお弁当箱に入れるようにしてください。

また、保冷剤など入れていただき、菌を増やさないようにするのも大切です。保冷剤代わりにひとくちゼリーを凍らせて入れておくのも、おすすめです！

2年生が大活躍！「とうもろこしのかわむき」

ひげの本数=粒の数だよ！



7月2日(金)の給食の「とうもろこし」を、2年生がむいてくれました♪

詳しい様子は本校HPをご覧ください！

自分たちでむいたとうもろこしの

味は格別だったのではないのでしょうか？

Zoomを使い、給食室での調理の

様子もみんなで観ることができました。

