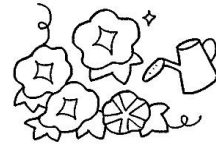


7月 給食だより



令和4年度
松戸市立古ヶ崎小学校
令和4年7月5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。夏休み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？

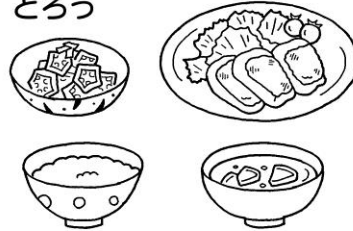
夏を元気にすごすための 夏ばて対策

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



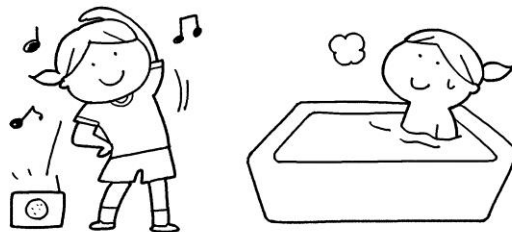
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

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



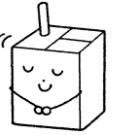
体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

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	茨城、千葉	だいこん	北海道、青森
にんにく	青森	こまつな	千葉、埼玉	ピーマン	茨城、岩手
キャベツ	群馬、茨城	なす	千葉、茨城	しその葉	愛知
にんじん	千葉、青森	きゅうり	宮城、岩手	ぶたにく	茨城
たまねぎ	香川、和歌山	ながねぎ	千葉、茨城	とりにく	岩手

おうちの方へ

2学期の給食は、9月2日(金)からはじまります。



今学期も、学校給食へのご理解ご協力をいただき、ありがとうございました。

2学期の給食は、9月2日(金)からはじまります。

カトラリー類(はし・スプーンなど)は引き続き学校から提供しますが、必要な方はカトラリー類・清潔なランチクロスの準備をおねがいします。

Q. 子ども食堂って何?

A. 子ども食堂は、地域の人々が中心となって無料または安価で栄養のある食事や温かい団らの場を提供する場所です。全国各地でこの取り組みは広がっています。地域の子ども食堂を調べてみませんか。



市内に約20か所の子ども食堂があります。くわしくは、松戸市子育て情報サイト「まつとDE子育て」で調べることができます。



家族で食事をする時間を増やすために、共食の日を決めましょう。

2年生が大活躍! 「とうもろこしのかわむき」

7月1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。

ひげの本数=粒の数だよ!

