

給食たより

家庭数

令和6年7月
さいたま市立栄小学校

これから夏本番！気温が高い日がだんだん多くなっていきます。暑さに負けずに元気で過ごすためには毎日の食事が大切です。また、こまめな水分補給、規則正しい生活も心掛け、夏を乗り切りましょう。

暑さに負けない体づくりを！

1日3食をしっかりとる 朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないように気をつけます。 	こまめな水分補給をする 脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。 
冷たいものをとり過ぎない 冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。 	十分に睡眠をとる 疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。 

夏が旬の野菜 ～栄小の給食に登場します～



ゴーヤ

独特の苦みがある野菜。ビタミンCが豊富です。3日（水）大豆と夏野菜のから揚げには、大豆、ゴーヤ、かぼちゃを揚げて、カレー味に仕上げます。



なす

体を冷やす効果があります。紫の色素は「ナスニン」というものです。11日（木）なすとトマトのスパゲッティ、17日（水）夏野菜カレーに使います。



とうもろこし

食物繊維が豊富に含まれています。2日（火）レタスと卵のスープ、9日（火）海藻サラダなどに使います。



トマト

とてもジューシーな野菜であるため、水分補給にもなります。赤の色素は「リコピン」というものです。9日（火）ミネストローネ、11日（木）なすとトマトのスパゲッティなどに使います。

給食委員会の仕事紹介 Part2

6月の給食だより引き続き、給食委員会の仕事を紹介します。

今回はワゴン点検です。給食の時間が終わって昼休みになると、配膳室にワゴンが返却されます。返却されたワゴンがきれいに片付けられているかを毎日チェックしています。

★食器がきれいにバランスよく片付けられているか

★おたま、しゃもじ、トングなどをお盆の上に揃えて置かれているか

★ごみは配膳室のごみ袋に捨てられているか

1か月間で×が3つ以下だったクラスには、給食委員会オリジナルの賞状がプレゼントされます。毎月、季節にあった賞状をデザインしていますので、賞状がもらえるよう頑張りましょう。また、きれいに片づけをしてくれると調理員さんもとても嬉しい気持ちになりますので、これからもよろしくお願いします。

ワゴンがきれいで賞(5月) 受賞クラス

1-1、1-2、2-1、2-2、3-1、3-3

4-3、5-2、6-3、なかよし

