

給食だよ 7月号



令和6年7月16日
和光市立第三小学校

毎月19日は、「食育の日」です！！

暑い日が続いていますが、体調を崩している人はいませんか？もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。暑さに負けないためにも、いつも通りに早起きをして、しっかり朝食を食べることが大切です。規則正しい生活を心がけ、長い夏休みを元気に過ごしましょう。



和光市の夏野菜★大集合!!



1年生★とうもろこし皮むき体験



@和光市

7月2日(火)に、毎年恒例の「1年生のとうもろこしの皮むき体験」を行いました。とうもろこしを持ってきてくださったのは、和光市農家の「金子さん」です。4月6日に種をまき、大きく育てたものを朝早く畑からとって届けてくださいました。とうもろこしは、朝とりたてが一番甘くておいしいそうです。この日のとうもろこしは『恵味スター』という種類です。1年生とおおぞら学級のみなさんが、全校分185本のとうもろこしを一生懸命皮むきしてくれました。

朝採りのとうもろこし
「恵味スター」

とうもろこし農家の
金子さん



とうもろこしの種

今回給食に出た『恵味スター』は、高糖度で甘みが強く、フルーティでコクのある味が特長です。穂の全体に並んだ黄金色の粒、そして今までになかった粒皮のやわらかさにあります。ジューシーで食味に優れ、粒がしなびにくい品種なので、金子さんのとうもろこしも鮮やかな黄色い実がぎっしりつまっていました。

1年生とおおぞら学級のみなさんが、一生懸命皮むきしてくれました。



皮をむいたとうもろこしは調理員さんがきれいに洗って、3等分に切り、給食室の大きな釜でゆでました。甘い香りが給食室中に広がりました。



とっても甘い
とうもろこし
おいしく
いただきました♪



ゆでたての
とうもろこし



3年生★えだまめさやとり体験



@和光市

7月11日(木)に、毎年恒例の「3年生のえだまめのさやとり体験」を行いました。えだまめを持ってきてくださったのは、和光市農家の「天野さん」です。4月上旬に種をまき、80日間育てたものを朝早く畑からとって届けてくださいました。この日のえだまめは『湯あがり娘』という品種です。3年生とおおぞら学級のみなさんの素早い作業で、全校分100株のさやとりがあつという間に終わりました。

朝採りのえだまめ
「湯あがり娘」

えだまめ農家の
天野さん

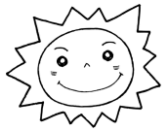


給食に出た『湯あがり娘』の特長は、茶豆特有の豊かな香りと甘みで、えだまめの最高峰の食味を持ち合わせています。さやには白い毛があり、給食室で塩ゆでしたえだまめの実は、鮮やかな緑色をしていました。

おいしく
いただきました♪



塩ゆでした
えだまめ



夏の食生活を見直して 元気に過ごしましょう!!



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすための「3つの元気ポイント」を紹介します。

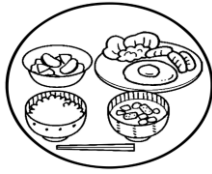
元気ポイント1 早起き&朝ごはん

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。まずは、この2つをしっかりと守るようにしましょう。

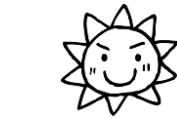


朝寝坊&朝ごはんぬきでは...

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気ポイント2



上手に水分補給をしよう!!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント3



間食は時間と量を決めよう!!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなり、夏ばての原因にもなります。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

給食当番の白衣について

1学期の給食も7月16日(火)をもちまして、終了いたしました。日ごろの保護者の皆様のご理解、ご協力に感謝申し上げます。2学期もお互いが気持ちよく使用するために、持ち帰った白衣の点検をお願いいたします。

お手数をおかけしますが、ゴムの伸びやボタンの紛失等ありましたら繕っていたただけると大変有り難いです。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

※令和6年度2学期の給食開始は、8月30日(金)です。



夏野菜クイズ

ただ正しいのはどっち?

夏に多くとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方をOで囲みましょう。



Q1 トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ?
 A B

Q2 オクラを切ったときのシルエットはどっち?
 A B

Q3 煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち?
 A かぼちゃ B だいこん 大根

Q4 トウモロコシの粒の数と、同じ数なのはどの部分?
 A 葉 B ひげ

Q5 健康な体をつくるために野菜は1日どのぐらい食べたらい?
 A 150グラム B 350グラム以上

こたえ

Q1...B(夏の太陽をたくさんあびるために、土の上に育つ)
 Q2...A(Bはトマトを輪切りにしたときのシルエット)
 Q3...A(大根は、冬野菜)
 Q4...B(1本1本のひげに受粉することで粒が大きく成長する)
 Q5...B(色の濃い野菜と色のうすい野菜をバランスよくとると良い)

