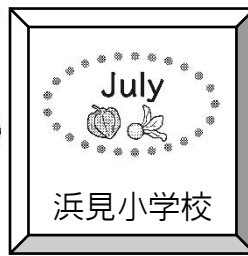




7月の給食だより



来月にはよいよ夏休みがやってきます。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲もおとろえてきます。規則正しい生活と、1日3回栄養バランスのとれた食事とって、楽しい夏休みを過ごしましょう。

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。



飲み物は水が麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のパランスも考えて、おいしくいただきます。



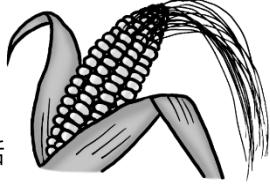
時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。

献立を立てる時のポイント

- ① 主食を決める
- ② おもなおかずを決める
- ③ 足りない食品を補う

旬の野菜にふれましょう とうもろこし

6月22日、2年生とはまみ学級の児童に『とうもろこしの皮むき』をお手伝いしてもらいました。とうもろこしは藤沢市内産の『朝採りとうもろこし』。



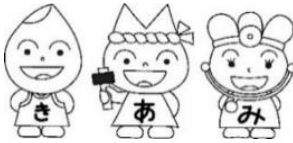
2年生には栄養士より『とうもろこしの育ち方』や料理についてお話をし、とうもろこし博士になれたところで、皮むきをお願いしました。葉っぱの枚数を数えたり、ひげと実がつながっていることなどを観察しながら、上手に皮むきができましたね。

給食では大きなお釜で『蒸して』仕上げました。朝採りで旬のとうもろこしはとても甘く、自分たちでむいたとうもろこしは、さらにおいしく感じましたね。



第42回 ふじさわ市 学校きゅうしょくフェア

日時:2023年7月29日(土)・30日(日) 両日10:00~14:00
会場:藤沢市役所 本庁舎1階・5階(展示・体験・販売・試食等)
分庁舎1階(あげパン整理券配布)



内容:

- 給食に関する展示、体験コーナー
- クイズラリー(無料・景品あり)
- あげパン販売 10:00~ 整理券配布(分庁舎1階)
10:30~ 販売(本庁舎1階)
1個100円 各日2000個(売り切れ次第終了)*1人1個まで
- 市内生産者による販売 両日11:00~13:00
29日(土) 青果 / 30日(日) 青果及びパン
- 栄養教諭及び学校栄養職員による食育ミニ授業①11:00~ ②11:30~ ③12:30~
- 中学校給食の試食 小中学生とその保護者対象①11:00~ ②12:00~ ③13:00~
事前申込制 詳しくは右上二次元コードから「試食会」と検索ください。
(7月1日10:00~申込開始)



~7年ぶりの大規模開催となります!ぜひご家族でお越しください~