

# しよく いく 食育だより7月

羽鳥小学校 給食室 2025/7

いよいよ1学期の給食は16日(水)が最終日となります。1年生は、初めての給食いかがだったでしょうか?1年生の保護者の皆様、試食会へのご参加ありがとうございました。2年生以上のみなさんは給食のマナーを守って、よくかんでおいしく食べることができていたでしょうか?

夏休みは、暑い夏に負けないように体を休めながら体調を整える大事な期間です。2学期に元気に登校するためにも、生活のリズムはしっかりとつけられると良いですね。

## 残食調査結果です 6月9日~13日におこないました

給食委員のみなさん  
おつかれさまでした。

		平均	人数になおすと...
6月9日	ごはん	4%	38人分
	豚肉丼	3%	29人分
	チンゲン菜と豆腐のスープ	6%	58人分
6月10日	ぶどうパン	7%	67人分
	ポテトグラタン	7%	67人分
	キャベツとウィンナーのソテー	6%	58人分
6月11日	ごはん	7%	67人分
	鮭の塩焼き	4%	38人分
	野菜のごまあえ	14%	134人分!
	みそしる	9%	86人分!
6月12日	パン	4%	38人分
	チリコンカーン	10%	96人分
	コーンチャウダー	6%	58人分
	バナナ	2%	19人分
6月13日	ライス	9%	86人分
	ガパオライスの具	5%	48人分
	フォーのスープ	10%	96人分
	れいとうみかん	3%	29人分

牛乳の残りは平均9%程度→毎日、全校で81本程度の残りでした。

## スープ・汁物で熱中症を予防しましょう

毎日の給食のおたより「ぱくもぐつうしん」で、このところ毎日よびかけているのが、「スープやみそしるなどの汁物を残さず食べましょう」です。

具材などに好き嫌いがあるかもしれないけれど、スープだけでも飲むことを

よびかけています。スープの中には、塩分はもちろん、野菜から出たカリウムや

だしやガラから出るアミノ酸やミネラルなど栄養がいっぱいです。無理はしませんが、食器によそってもらった分は食べられると良いかと思います。食べることで自分を強くできることを発信しています。

