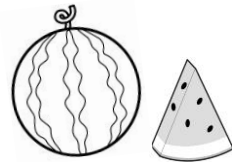


給食だより



大庭小学校 2026. 7

夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう！

6月22～26日に『食べ残し調べ』を行いました！

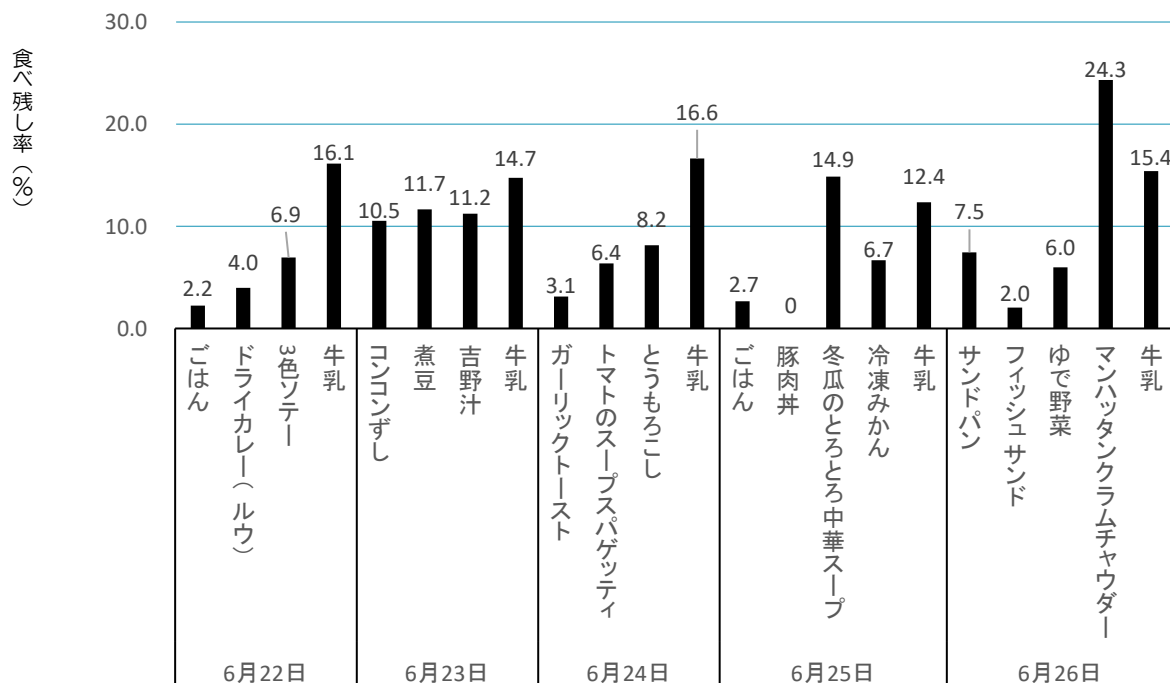
毎学期行う食べ残し調べですが、1学期は、6月22～26日の5日間にわたって行いました！給食委員会の子どもたちに手伝ってもらいながら、どれくらいの食べ残しがあるのかクラスごとに集計を行いました。下のグラフは、大庭小学校全体の食べ残しの割合です。

6月は、どの学年も新しいクラスでの給食に慣れてきて、だんだんと食べ残しが減ってくる時期です。料理によっては、まだ食べ残しが多いものもありますが、「一口は頑張ってお食べてみたよ！」「今日も全部食べ切れた！」と声をかけてくれる子がたくさんいました。

今回の食べ残し調べを通して、「食べることの大切さ」や「完食することの喜び」について少しでも感じてもらえたら嬉しいです。また1年生にも、これから6年かけて、少しずつ食べられる量や種類が増えていってほしいと思います。

ぜひご家庭でも、食べることの大切さや、食べものの大切さについて、子どもと一緒に考えてもらえるとうれしいです。

〈学校全体の結果〉



こども食育だより

夏休みも「1日3食」しっかりと！

もうすぐ楽しい夏休みですね。夏休みは、学校がある日よりも、起きる時間や寝る時間がバラバラになりやすいです。生活のリズムがくずれると、朝ごはんを食べずにすごしてしまうこともあります。

でも、朝・昼・夕の3食を食べることは、とても大切です。

朝ごはんを食べると、体や頭が目をさまし、暑い夏を元気にすごすことにもつながります。

夏休みは、自分でできることにチャレンジする、よい機会です。ときには、自分で食べるものを用意してみるのもよいですね！



自分でできる「朝ごはん」！

うめぼし・こんぶ かつおぶしを いれたおにぎり	バナナや グラノーラを いれたヨーグルト
ジャムや しらすとチーズをのせた トースト	おやさいを あらって、きって ドレッシングをかけるサラダ

2年生 とうもろこしのかわむき体験

6月24日（水）2年生のみなさんに、給食で食べる とうもろこしの皮むきをしてもらいました。大庭小学校全員分で、150本！皮を一枚ずつむいて、ひげをていねいに取り、最後は軸をポキッと折る作業に挑戦しました。「皮が何枚も付いている！」「ひげがたくさんある！」など、初めて触る皮つきのとうもろこしに目を輝かせる姿がみられました。その後、よく観察したとうもろこしの様子を、スケッチしてもらいました。とうもろこし一粒の様子や、皮の模様、ひげの生えている部分など、細かな気づきがたくさんありました！
自分たちでむいたとうもろこしは、その日の給食でおいしくいただき、食への関心を深めるよい機会となりました。



藤沢産の
とうもろこしです。
とても立派な
大きさでした！

他にも 今が旬の食材が たくさん登場しました！



愛知県産の冬瓜！
大きさは30cmもありました。
切ってみるとこんな感じ…

この日は
”冬瓜のとろとろ中華スープ”
に登場しました！

今年は、緑肉の
アンデスメロンを
提供しました！
子どもたちも、よろこんで
食べてくれました！

冬瓜のとろとろ中華スープ（4人分）

〈材料〉

冬瓜	200 g
長ねぎ	1/2 本
塩	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1 と 1/2
片栗粉	小さじ 2
鶏卵	2 個
桜海老	80 g
乾燥わかめ	2 g
ごま油	小さじ 1/4
しょうが	一片
白いりごま	大さじ 1/2
鶏ガラスープ	2 カップ

1 人あたり	
エネルギー	58 kcal
脂肪	3 g
塩分	1 g

〈作り方〉

- ① 冬瓜…薄めのいちよう切り
長ねぎ…小口切り
しょうが…すりおろす
わかめ…水でもどす
- ② ガラスープを煮立てて、冬瓜を入れる。
- ③ 冬瓜に少し火が通ったら、長ねぎを加え、塩・しょうゆで味を調える。
- ④ 水溶きでんぷんを加えてとろみを付けたら、溶き卵をゆっくりと流し入れる。
- ⑤ 桜海老、わかめ、しょうがを加えたら、最後にごま油と
いりごまを加えて仕上げる。



たまごをふわふわにするには、
スープへ加えたあとにあまりかき混ぜないのがポイントです！



給食では
年に一度のメニューです！
桜海老の香りが
感じられて 美味しいです♪