

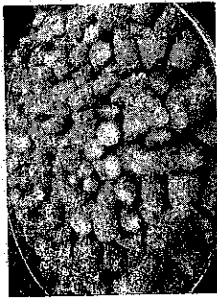
きゅんしゅくばより 2023年7月号

藤沢市立八松小学校

暑い日が増え、夏らしい季節になってきました。夏は食欲が落ちやすい季節でもあります。暑さに負けないよう、バランスのよい食事、十分な睡眠時間の確保を心がけて、元気にすごした、ぷり入っているものだということ、食べ物は命をいただいていることだということについて考えました。

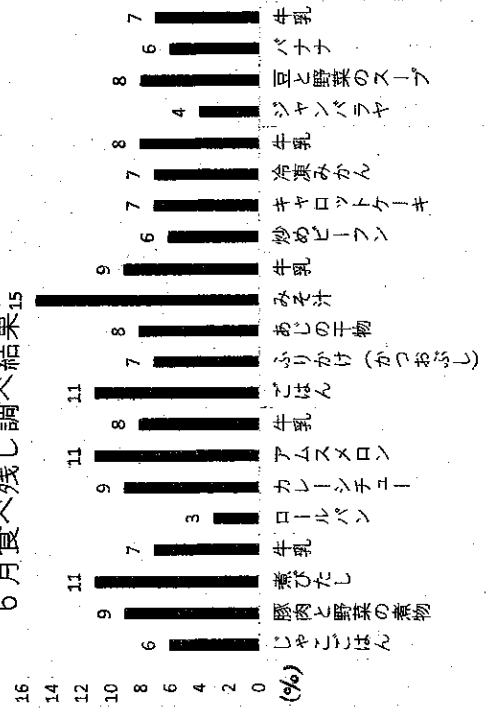
2年生・とうもろこしのかわむき

6月23日に2年生がとうもろこしの皮むきをを行いました。藤沢産のとうもろこしは、花の日の朝、収穫された新鮮なものです。当日の給食で使うとうもろこし、268本!! 1枚1枚皮をむいて、軸を折るところまで2年生ががんばってくれました。皮をむいたとうもろこしは給食室で蒸して、八松小学校みんななどでおいしくいただきました!



たべのこしらべを行いました! (6/12~6/16)

学期に1回(1週間)食べ残し調べ結果

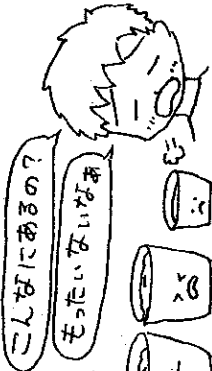


「牛乳」と決めたけれど、まずはひとくちからチャレンジして、食の経験も積み重ねていきたいと思っています。

4年生・給食ののこりはどこへ?

社会科でごみについて学習している4年生に、給食後にその日の八松小学校全体の食べ残しの量を見に来てもらいました。給食の食べ残しの量は、その後の授業の勉強強しました!!

給食の食べ残しの量は、お金をかけて、リサイクルしていること、給食は、お金をかけて作っているみんなのために、命をいただいていることだということ、食べ物は命をいただいていることだということについて考えました。



第42回ふじさわ市 学校きゅうしょくフェア

7月29日(土)、30日(日)、藤沢市役所にて、7年ぶりの大規模開催となっております。あげパン販売やクイズラリーもありません。皆様でぜひお越しください!

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)

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 詳しくは右下二次元コードから「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~

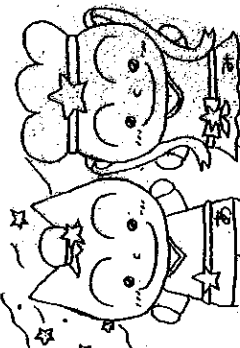
QRコード

試食会 電子申請



7 こんだて

7 がっよいびょう



ひょうひ	ごはん	あか	みい	みびん	フルーツ (果物)	合計
3月	ごはん、じゃがいも、おろし、みそ、しょうゆ、しょうが、しょう油、しょう油、しょう油	にんにく、たまねぎ、しょうが、しょう油、しょう油	こめ、もぎ、あひら、じゃがいも、しょうゆ、しょう油	にんにく、たまねぎ、しょうが、しょう油	536	536
4火	じゃこトースト、バランスパッチトリとらスープ、くだもの(バナナ)、牛乳	ちりめんこ、チーズ、ヒラにゅう、ベコン、だいず、ぎょうにゅう	パン、マヨネーズ、ごま、じゃがいも、おろし	たまねぎ、バナナ、あわのた、にんにく、キャバツ	599	599
5水	ごはん、さけのみ、やさいのごま、もずくじり、牛乳	さけ(鱈)、にんにく、もずく、ぎょうにゅう	こめ、もぎ、さくら、うりごま、ごま	はくさい、ごま、にんにく、しょうが、たまねぎ、えのきだけ	566	566
6木	ソース、やまも、くさ、とら、くだもの(バナナ)、牛乳	にんにく、たまねぎ、もれし、キャバツ	あひら、ごま、もれん、ごま、ごま	にんにく、れいとう、たまねぎ、もれし、キャバツ	578	578
7金	たまきごも、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	にんにく、たまねぎ、しょうが、しょう油、しょう油	こめ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	にんにく、えのきだけ、たまねぎ、しょうが、しょう油、しょう油	536	536

つく、てみょう、きゅう、しゅ、く、レシ、ピ、!!

なっやさいのカレーライス

材料(4人分)	分量
米	3カップ
油	大さじ
にんにく	15g
しょうが	30g
豚もも肉	150g
たまねぎ	25g
にんにく	15g
かぼちゃ	100g
なす	1本
さやいんげん	6本

夏野菜、のりの、カレーライスです、野菜はお好みで入れてください。

- ① 米は炊いておく。
- ② Aの材料でルーを作る。
- ③ 野菜を切る。

- ④ さやいんげん、ピーマンをよくゆでる。
- ⑤ 油でにんにく、しょうがを炒め、豚肉も炒める。
- ⑥ たまねぎ、にんにくも炒めて、スープを入れる。
- ⑦ かぼちゃ、しあ、こしょう、ピザ用チーズ、ウスターソース、キャツネ、デミグラスソースを加えて煮る。なすも入れる。
- ⑧ ②のルーを入れて煮込む。
- ⑨ トマト、さやいんげん、ピーマンを入れる。

ルーの作り方
フライパンにバターを入れてとかし、油を加え、小麦粉と混ぜる。弱火でゆくりゆくり、きつめのブラウンルウになるまで加熱する。ルー粉を加え、よく混ぜる。

スープについて
給食では、ガラクからスープをとっています。市販のスープのもとや、お好みで調整してください。

★7月のきゅうしよくもくひょう★
衛生にきをつけよう!!
夏は気温が高くなり、食中毒が発生しやすい時期になります。石けん、しっかツ手を洗いましょう!!

食中毒予防の3原則
つけない、のりさせない、のりつける。

10月	ちゅうがわ、アモン、たまご、パン、ロールパン、コーンシチュー、くだもの(すいか)、牛乳	こめ、もぎ、ごま、しょうゆ、しょう油、しょう油、しょう油	とりにく、たまご、たまご、たまご、たまご	しょうが、えだまめ、にんにく、たまねぎ、しょうが、しょう油	578
11火	ロールパン、コーンシチュー、くだもの(すいか)、牛乳	こめ、もぎ、ごま、しょうゆ、しょう油、しょう油	とりにく、たまご、たまご、たまご	しょうが、えだまめ、にんにく、たまねぎ、しょうが、しょう油	625
12水	ジャージャーめん(ホットラーメン)、ガーリックポテト、くだもの(れいとうかかん)、牛乳	こめ、もぎ、ごま、しょうゆ、しょう油、しょう油	とりにく、たまご、たまご、たまご	しょうが、えだまめ、にんにく、たまねぎ、しょうが、しょう油	674
13木	ごはん、たらちあ、ゆでやさい、みそ、牛乳	こめ、もぎ、ごま、しょうゆ、しょう油、しょう油	とりにく、たまご、たまご、たまご	しょうが、えだまめ、にんにく、たまねぎ、しょうが、しょう油	279
14金	チャーハン、ごもくスープ、くだもの(バナナ)、牛乳	こめ、もぎ、ごま、しょうゆ、しょう油、しょう油	とりにく、たまご、たまご、たまご	しょうが、えだまめ、にんにく、たまねぎ、しょうが、しょう油	200
18火	なっやさいのカレーライス、ゆでたまご、のり、しょうゆ、しょう油	こめ、もぎ、ごま、しょうゆ、しょう油、しょう油	とりにく、たまご、たまご、たまご	しょうが、えだまめ、にんにく、たまねぎ、しょうが、しょう油	200