

志強うしほく長よひ (2024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、元気にすごしましょう。

夏も元気にすごそう。

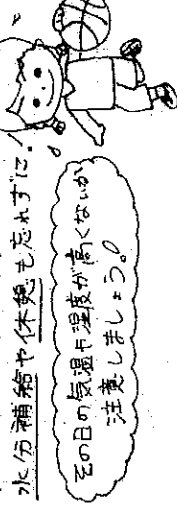
1日3食! バランスのよい食事

～1日のスタートは朝ごはんから～
あかどん、きーくん、みぞりんがそろった食事を心がけましょう。
一品料理のときも「なにをプラスするの良いか」考える習慣をつけましょう!!



運動をやる時は...

熱中症にならないように、無理のない範囲で行いましょう!
水分補給や休憩も忘れずに。

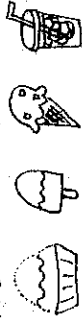


その日の気温や湿度が高くないか注意しましょう!

冷たいものは

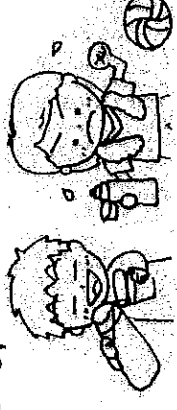
ほどほどに

夏は冷たいものが多い季節ですが、とりすぎると、胃腸に負担がかかり、量に気を付けましょう。



こまめな水分補給

のどがかわく前に飲みましょう!!
普段は①が(麦茶)を、運動をして、たくさん汗をかく時は、スポーツドリンクも飲むなど工夫しましょう。



十分な睡眠

早めに寝ることで、朝もスッキリ起きられます!
午前中からねむいのは、睡眠時間が足りていないのかもかもしれません。早く寝る習慣をつけましょう!



間食は、かしくとろう

間食は時間と量を考えよう!
お菓子の食べすぎで、食事かたれはないなどということにならないように!
補食としての間食なら、おにぎりや果物、ヨーグルトなどがオススメです。



2年生・とうもろこしの皮むき

6月20日に2年生がとうもろこしの皮むきを行いました。この日は藤沢でとれたものを使った『じいじさわらんぐ』の当日の朝、収穫された、藤沢産のとうもろこしは全部で260本ありました。1枚1枚、皮をもむいて、軸を折るところまで2年生が頑張ってくれました。皮をもむったとうもろこしは、給食室で蒸して、八松小学校のみしぼで、おいしくいただきました。

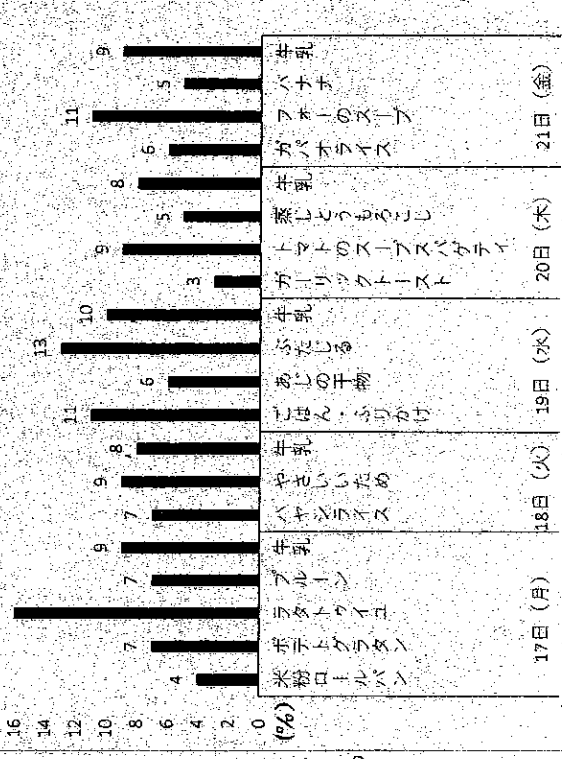
給食室前の掲示板では、
『やさしいのがっこう』
とうもろこしやんのながいひかひか
という本を紹介しました!!
学校の図書館にあつたので、ぜひ、読んでみてください!!

食べ残し調べ(6月)

(6/17~6/21)

学期に1回、1週間ごと、食べ残し調べを行います。残った給食を計量し、八松小学校全体として、どのくらい食べられているのかを調べます。計量は5、6年生の給食委員が行っています。

6月食べ残し調べ結果



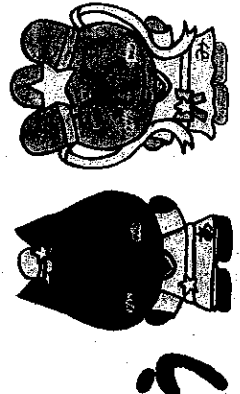
毎年、学期は残りが多くなりがちです。食べ残しを減らすには、食べられるものの種類には個人差があるもので、「キラライ」と決めつけず、まずは、ひとくちからチャレンジしてみてください。食べ慣れることで「おいしい」と感じられるようになることがあります。6年生の小学校生活の中で、少しずつ食の経験を重ねていってほしいなと思います。



2024年

7 こんだて

藤沢市立
八松小学校



★7月のきゅうしゅくもくひょう★

衛生に気をつけよう!!

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。食中毒を防ぐために、調理の注意をしましょう。

日	メニュー	材料	調理法	栄養成分
1月	カリコン/カーンサンド(セルフ) ほたてのチャウダー くだもの(バナナ)・牛乳	パイン、バナナ、あひら、こめ、ごま、じゃがいも、たまご	炒め、煮、揚げ	622, 33.4, 19.3, 2.4
2火	わかめごはん あげじゃがいものほろほろに スタミナきゅうり・牛乳	わかめ、じゃがいも、きゅうり、たまご、牛乳	炊飯、揚げ、煮	556, 20.2, 16.0, 2.1
3水	わきなわでば(ホットケーキ) やさしいチャップル(新) くだもの(れいとうみかん)・牛乳	ホットケーキミックス、たまご、バナナ、みかん、牛乳	焼く、煮、炒め	624, 27.2, 16.0, 2.7
4木	こぼん(平たい木カラスに) たちうおのころみソースかけ ゆでやさしい ちゅうかたらソース・牛乳	こぼん、たちうお、ゆでたまご、ソース、牛乳	煮、揚げ、炒め	593, 26.6, 25.6, 1.8
5全	てまごもくずし びじろまめ ほうめんじり・牛乳	たまご、まめ、ほうめん、牛乳	煮、炒め	558, 25.9, 15.7, 2.7

つくってみよう☆きゅうしゅくしゅくしゅくしゅく!!

なっやさいのカレーライス

材料(4人分)

- ・米 3カップ
- ・油 小ゼリ
- ・にんにく 1片
- ・しょうが 1片
- ・豚もも角切肉 150g
- ・たまねぎ 中2個
- ・にんじん 中1本
- ・かぼちゃ 100g
- ・なす 中1本
- ・さやいんげん 6本
- ・トマト 大ゼリ
- ・ピーマン 15g
- ・しあ 30g
- ・こしょう 少々
- ・ピザ用チーズ 25g
- ・ウスターソース 小ゼリ
- ・チャップネ 大ゼリ
- ・デミグラスソース 25g
- ・スープ 300cc

夏野菜たっぷりの
カレーライスです!
野菜はお好みで
入ってください!

作りか

- 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。

- にんにく・しょうが → みじん切り
- にんじん → いちょう切り
- たまねぎ・ピーマン → 角切り
- かぼちゃ → 角切り
- なす → いちょう切り
- さやいんげん → 2-3cmに切る
- トマト → 湯むきして角切り (しなくてもOK)
- ④ さやいんげん・ピーマンもよく切る。

8月

9火

10水

11木

12金

16火

17水

日	メニュー	材料	調理法	栄養成分
8月	ローレパン コーンシチュー くだもの(すいか)・牛乳	ローレパン、コーン、すいか、牛乳	煮、炒め	625, 24.7, 24.2, 2.5
9火	ソースやきをば くろざとらケーキ くだもの(れいとうみかん)・牛乳	ソース、やきそば、くだもの、牛乳	焼く、揚げ	600, 21.8, 17.4, 2.0
10水	ごぼん ししゃものひも きりぼしだてんのごまあえ どさんごじる・牛乳	ごぼん、ししゃも、ごま、牛乳	煮、炒め	546, 23.4, 18.9, 2.3
11木	フィッシュサンド(セルフ) ゆでやさしい まめとやさしいのソース・牛乳	フィッシュ、サンドミックス、ゆでたまご、ソース、牛乳	焼く、煮、炒め	583, 30.1, 22.6, 2.6
12金	チャーハン ごもくスープ くだもの(バナナ)・牛乳	チャーハンミックス、たまご、バナナ、牛乳	炒め、煮	539, 23.4, 16.5, 2.2
16火	ひたにくとどん とらがんのとろとろちゅうかスープ 牛乳	ひたにく、たまご、とろとろ、牛乳	煮、炒め	586, 24.6, 18.9, 2.1
17水	なっやさいのカレーライス ゆでやさしい のみものセレクト 牛乳	カレーミックス、ゆでたまご、野菜、牛乳	煮、炒め	602, 18.2, 15.1, 1.6

- 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・にんじんも炒めて、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・チャップネ・デミグラスソースを加えて煮る。たまごを入れる。
- 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油を加え、小麦粉と混ぜる。弱火でゆくゆく炒めて、きつね色のブラウソウルになるまで加熱する。カレー粉を入れてよく混ぜる。

スープについて

給食では、カラからスープをとっています。市販のスープの味もぜひ使ってみてください。しあもみかえるなど調整してください。