

きゅんしよく代よ(7月号) 2025年

藤沢市立八松小学校

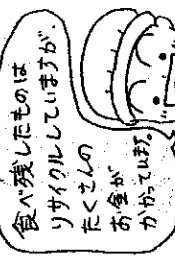


暑い日が増え、もうすぐ夏です。暑い季節は食欲が落ちやすく、夏バテになりがちです。夏休みも元気にすごせるように、なるべく早く疲れたバランスのよい食事をとりましょう。

食べ残し調べ(6月) 6/2 ~ 6/6

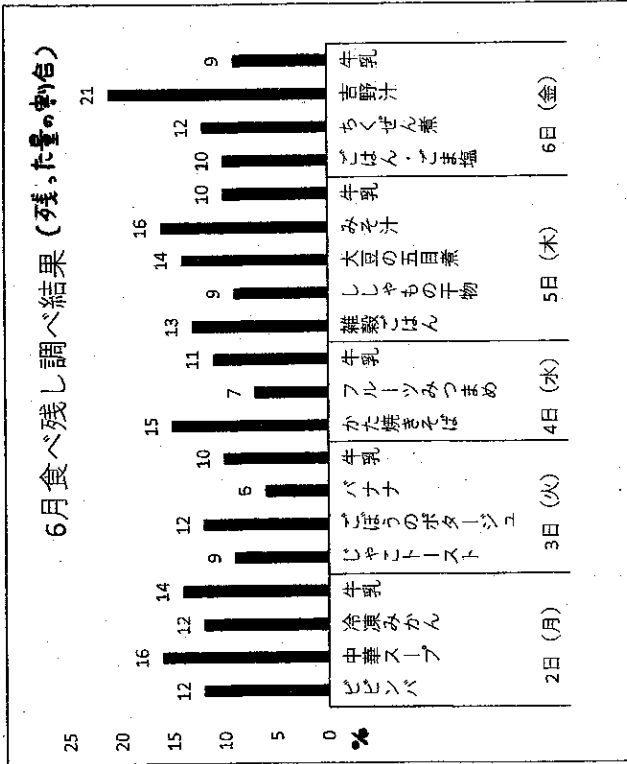
学期に1回、1週間ごとに食べ残し調べを行っています。残った給食を計量し、八松小学校全体として、どのくらい食べられているかを調べます。毎年1学期は残りが多くなりがちです。

食べられる量や食べられる物の種類は個人差があります。ですが年々、と決めつけずに、少しずつアレンジしてほしいなと思います。

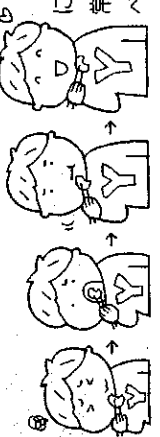


食べたものはリサイクルしてあげようが、たこのんおながかかれています。

また、食べ物も大切にすう気持もちまわっていただきます。



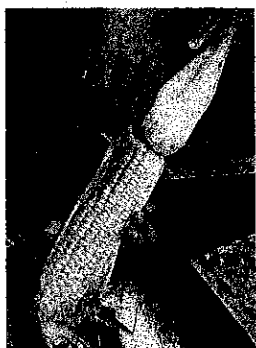
年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?



幼い頃は舌手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

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しました。当日の給食に使うとうもろこし(藤沢産)は、全部で258本、1枚1枚、皮をむいて、軸を折るところまで2年生が頑張ってくれました。皮をむいたとうもろこしは給食室で蒸して、みじん切りにしていただきました。



夏休みも食べて元気にすごそう

食事を抜くと... 成長期に必要な栄養素が十分にとれない場合があります。食事からの水分が補給されないことで水分不足になることもあります。夏は特に注意が必要です。

忙しくて準備ができない!というときは...

1品だけで栄養がとれるもので、「まずは何か食べる」習慣づけをしましょう。



いつもカントンに食べている!という人は、「体がよろこぶごはん」に整えましょう。

パン + 牛乳 もしくは ごはん + 納豆

このパターンにおかずをプラスすると栄養バランスのとれた食事になります

子どももつくれる 「かんたんおかず」 3品

レンジで卵とじ

卵1個、水、小さじ1、みりん、小さじ1、しお、少々、耐熱ポウル等で卵をほぐす。軽くラップし600W30秒加熱する。

ひじきのとうふあえ

ひじき煮 1パック 40g位、豆腐 1パック、小さいもの、混ぜるだけで食べられる! (味噌があればザルで豆腐の水切りを)

キャベツ目玉

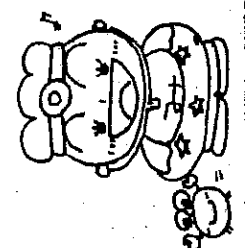
千切りキャベツ ひとつかみ 40g、卵 1個、耐熱ポウル等にキャベツ、卵を割り入れる。黄身をつまようじで2~3回つつく。軽くラップし600W50秒加熱する。味付けはお好みで!

※レンジから取り出す時は熱くなっているのでもう一度に注意してください。 ※レンジ加熱時間は目安ですので調整してください。

2025ねん

7月がよかったです

藤沢市立
八木小学校



ひょうひ	こんだて	ぎいり	あか	みどり	エセルパン (Eselpan)
1	いじざわロールパン メルルーサのチーズケーキ ラタトゥイユ コンンスープ・牛乳	パン・あびら オリブオイル せとう・てんぷら シェルトン	メルルーサ チーズ・たまご どりにく ぎょうにゅう	たまねぎ・ズッキーニ マッシュルーム パセリ・ホルムは根 にんにく・オリーブオイル	554 32.5 19.6 2.7
2	ソースやきそば くろざとらうケーキ くだもの(れいとうみかん)・牛乳	あびら・ごま ちれめん・ア・モボ こもぎ くろざとら	ひたにく どりにゅう たまご ぎょうにゅう	にんにく・れんじん たまねぎ もやし キャベツ	615 23.3 18.7 1.9
3	わかめごはん あびら・じゃがいもをほろに ごもぎスープ・牛乳	こめ・もぎ ごま・あびら あびら・じゃがいも せとう・てんぷら	わかめ ひたにく どりにゅう ぎょうにゅう	にんにく・えのきたけ たまねぎ・チンゲンサイ つぎこんかく・れんじん クリスピー・しょうが	551 19.9 16.6 2.5
4	ジャンバラヤ まめのポターージュ くだもの(バナナ)・牛乳	こめ・もぎ あびら バター・じゃがいも こもぎ	パン・コン・ほうり ウィンナー どりにく・れんじん あびら・せとうにゅう	にんにく・セーマン セロリ たまねぎ・パセリ ホルムは根・バナナ	614 21.3 19.5 2.3
7	たまごもぐずし しょうゆまめ そうめん汁 牛乳	こめ・もぎ せとう ごま・ほしがたの あびら	どりにく・あびら あびら・あびら ちんめんしょうこ たまご・ぎょうにゅう	にんにく・えのきたけ たけのこ・あかひ かぶ・しょうが クリスピー	537 25.6 15.5 2.6

つくってみよう! きゅうしよくレシピー

バイクトチーズケーキ (アルミカップ約10個分 または 18cm型1個分)

- ① クリームチーズは室温で"もどし、やわらかくしておく。
- ② ホーブンは160℃にあたためておく。
- ③ ㊸の材料を全てミキサーに入れて3分位まわす。
- ④ アルミカップにビスケットを入れて、③を流し入れる。
- ⑤ オープンで焼く。(160℃20分)
く様子を見て焼いて"た"さいい。



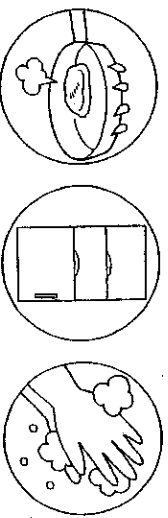
7月のきゅうしよくもくひょう*

8	火	パン	ロールパン ホワイトシュガー くだもの(すいか)・牛乳	あびら じゃがいも バター・こもぎ ごめ・もぎ ごまごこ・せとう てんぷら あびら・じゃがいも	ひたにく・チーズ しょうゆまめ しょうゆ せとうにゅう・あかひ	たまねぎ・すいか にんにく キャベツ グリソピーズ	608 24.4 24.3 2.2
9	水	こんどん (すいか・しょうなんがまきあげ) みでしる・牛乳	ソフトめんミートソース じゃがいも・ごま くだもの(れいとうみかん)・牛乳	ソフトめん・ごま あびら せとう こめ・もぎ ごまごこ	ひたにく あかひ・わかめ ぎょうにゅう	にんにく・トマト たまねぎ・しょうが キャベツ・れいとうみかん マッシュルーム	627 25.1 22.5 2.4
11	金	ごぼん たちうかのこうみソースかけ ゆでやさしい ちゅうかとらうのスープ・牛乳	ごぼん たちうかのこうみソースかけ ゆでやさしい ちゅうかとらうのスープ・牛乳	ごま・もぎ せとう ごまごこ ごま・ほしがたの こめ・もぎ てんぷら	ひたにく しょうゆ しょうゆ せとうにゅう	にんにく・にんじん しょうが・たまねぎ あかひ・ほしがた キャベツ・もやし	600 26.6 25.9 1.7
14	月	ごぼん ししゃものなんばんづけ しらひつりかきたまじる・牛乳	ごぼん ししゃものなんばんづけ しらひつりかきたまじる・牛乳	ごめ・もぎ てんぷら こもぎ せとう・あびら	ししゃも・わかめ どりにく・たまご しょうゆ ぎょうにゅう	たまねぎ ピーマン にんにく あかひ	599 27.2 22.5 2.4
15	火	リナトースト クリームスープスパゲティ ブルーン・牛乳	リナトースト クリームスープスパゲティ ブルーン・牛乳	パン・あびら マヨネーズ せとう・あかひ ごま・スパゲティ	ツナ・あびら パン・コン・どりにゅう どりにく・あかひ せとうにゅう	たまねぎ・パセリ にんにく・プルーン ホルムは根 マッシュルーム	637 24.5 25.7 2.8
16	水	なっやさいのカレーライス ゆでたまご のみものセレクト	なっやさいのカレーライス ゆでたまご のみものセレクト	こめ・もぎ あびら バター ごまごこ	ひたにく チーズ	にんにく・かぼちゃ しょうが・豆・トマト たまねぎ・キャベツ にんにく・ピーマン・マッシュルーム	574 17.4 14.6 1.6

夏は気温が高く、食中毒が
発生しやすい季節です。
お弁当で気を付けてみましょう!!

食中毒を防ぐ 3つのポイント

- つけない
- 増やさない
- やっつける



細菌性食中毒予防のポイントは、食
中毒菌を「つけない」「増やさない」
「やっつける」です。「つけない」ため
には、手は石けんでしっかりと洗いま
す。「増やさない」ためには、生鮮食品
や野菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫
で保存します。「やっつける」ためには、
肉や魚、野菜などはしっかりと加熱す
ることが重要です。