

きゅうしよくだより

令和4年7月号（小学校）
昭島市学校給食共同調理場
TEL 042-541-8041

いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、睡眠不足や食欲が落ちやすくなります。夏を元気に過ごすためにも、朝ごはんをしっかり食べ、食べやすい食事を工夫するなどして、バランスよく栄養をとるようにしましょう。そして、運動、休養も上手に取り入れましょう。



7月の給食目標【食べものはたらきを知ろう！】

毎日の食事で、好きなものばかり食べてお腹いっぱいになっている人はいませんか？人間は1つの食べもので栄養を満たすことができないので、いろいろなものを食べて栄養をとることが大切です。

赤・黄・緑 3色そろった食事をしよう
食べものは含まれる栄養のはたらきによって、3色にわけられる

- 赤…… おもに体をつくるものになる食べもの
- 黄…… おもにエネルギーのものになる食べもの
- 緑…… おもに体の調子をととのえる食べもの

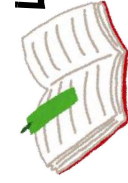
3つの色がバランスよく入った食事をしよう。



昭島の畑からこんにちは♪

夏野菜が収穫の盛りをむかえています。なす、トマト、ピーマン、きゅうり、新玉ねぎなど、7月の給食にも、たくさんさんの昭島産野菜が登場します。

近年では、技術の発達により、1年を通して手に入る野菜が増えました。一方で、まさに旬の時の採れたて新鮮な野菜を食べると、そのみずみずしさにびっくりします。「季節を感じられる」のも、地場野菜ならではの魅力です。



Let's 食育クッキング教室 2022 のお知らせ

～物語に登場するおやつを作ろう！～

<低学年向けの部>

日時：8月4日（木）

午前 10 時～11 時 30 分

対象：小学1～3年生児童およびその

保護者（※保護者の方1名同伴でお願いします。未就学児の参加はご遠慮ください。）

定員：12 組程度

内容：『ぐりとぐら』より

ふわふわカステラ風ケーキ

<高学年向けの部>

日時：8月4日（木）

午後 1 時～2 時 30 分

対象：小学4～6年生児童（※保護者の方参加希望の場合、見学のみは可能です。実習参加は児童のみです。）

定員：15 名程度

内容：『ハリーポッター』シリーズより

ハグリッドのロックケーキ



会場：あいぽっく（保健福祉センター）3階 調理実習室

参加費：1人100円

募集期間：7月5日（火）から申込順（午前9時から午後5時まで、土曜日、日曜日は除く。）

学校給食課 TEL042-541-8041へ

注意事項：＊感染症対策を徹底して実習を行います。

＊食材料として、鶏卵や小麦粉、乳製品を扱います。食物アレルギーがある場合、参加申し込み時にお申し出ください。

