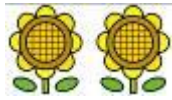




給食だより

平成27年7月号
(発行 7月3日)
つつじが丘北小学校
発行 栄養士 指田

夏を元気に過ごす



「食生活のポイント」

もうすぐ夏休み。暑い夏の間を元気に過ごすためには、「早寝・早起き」の規則正しい生活と、栄養バランスのよい、一日3回の食事が大切です。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を！

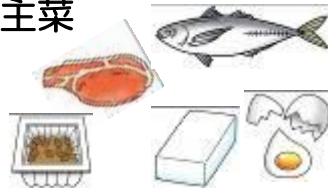
主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさん含んだ夏野菜を毎日とり入れましょう。牛乳や果物をプラスするとバランスがさらによくなります。

主食



ごはん パン めん

主菜



肉・魚・卵・大豆製品などが中心となるおかず

副菜



野菜・きのこ・海藻類などが中心となるおかず

トマト、なす、ピーマン、かぼちゃなどの夏野菜を食べましょう！

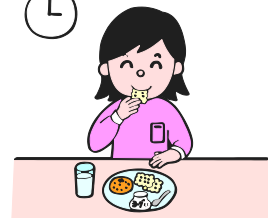
果物



牛乳

おやつは時間と量を決めましょう！

暑いからと、冷たくて甘いアイスクリームやジュースのとり過ぎ、夜更かししながらスナック菓子をだらだらと食べたりすると、体調をくずしやすくなります。おやつは、3度の食事がきちんと食べられるように、時間と量を決めて食べるようにしましょう。



こまめな水分補給を！

のどが渇いたり、汗をかいたりしたときは、熱中症にならないために、すぐに水分補給をしましょう。特に暑いときやスポーツをしているときには、こまめに飲むようにします。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は、よけいにのどが渇いたり、食欲がなくなったりするので水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。



給食試食会がありました!

★当日のメニュー★

フリオッシュ 牛乳 ポテトグラタン イタリアンサラダ ABC スープ びわ

6月23日(火)に1年生PTAによる給食試食会がありました。17名の参加があり、アンケートを書いていただきました。

1 家庭で給食のことが話題になることはありますか?

- ①ほぼ毎日・・・5人 ②時々・・・9人 ③あまりない・・・3人 ④まったくない・・・0

2 お子さんは献立表をみていますか?

- ①ほぼ毎日・・・3人 ②時々・・・8人 ③あまりみない・・・3人 ④まったくみない・・・3人

3 保護者の方は給食だよりを読んでいますか?

- ①読む・・・17人 ②読まない・・・0

4 給食の味付けはどうだったでしょうか?

- ①濃い・・・0 ②ちょうどよい・・・17人 ③薄い・・・0

5 給食の量は どうだったでしょうか?

- ①多い・・・0 ②ちょうどよい・・・12人 ③少ない・・・5人

6 お子さんの食事について気になることはありますか?

- ①偏食・・・7人 ②姿勢・・・10人 ③はしの持ち方・・・3人 ④食べる気力がない・・・0
⑤だらだら食べ・・・4人 ⑥食べ物をそまつにする・・・1人 ⑦自分だけ別メニュー・・・1人
⑧その他(・朝食だけあまり食べない。・三角食べができない。・食事のマナー。)

7 食育ということがいわれていますが、どんなことをお子さんに伝えていきたいですか?

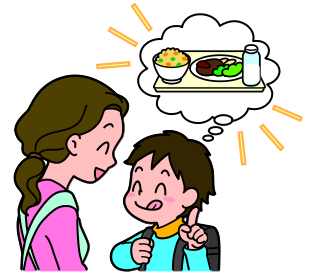
- ①日本に伝わる伝統食・・・1人 ②食事の重要性・・・9人 ③旬の食べ物・・・10人
④食事のマナー・・・11人 ⑤その他(・魚の骨のとりかた。・残さない。)

8 5月19日は「食育の日」ということでお弁当でしたが、どうでしたか?

- ①いつも給食なので、お弁当を楽しみにしていた・・・12人
②親子で買い物に行ったり、おかずを考えたり、親子の会話が増えた・・・5人
③その他(子どもから〇〇と〇〇入れて!××は入れないでと指定された。)

9 何かお気づきのことがありましたら、遠慮なくご記入ください。

- ・様々な配慮があり、とても安心しました。 ・おいしかったです。
- ・給食がおいしくて驚きました。 ・おしゃれな給食おいしくいただきました。
- ・野菜も食べやすくなっていて、勉強になりました。
- ・初めは量が少ないかと思いましたが、ゆっくり食べていたらお腹いっぱいになりました。どれもおいしかったです。スープは薄味なのにおいしくてびっくりしました。
- ・とてもおいしかったです。スープの味が少しだけ濃かった。



ご協力ありがとうございました!これからも、安全でおいしい給食を作っていきますので、よろしくお願いいたします。

学校給食費納入のお知らせ

※7月分 = 7月27日(月) ・ 9月分 = 8月26日(水) が
口座振替日です。

それぞれ、7月24日(金)・8月25日(火)までに、振替口座に入金をお願いいたします。「納付書払」の方も納期までに必ず納入してください。
お問い合わせ先: 学校給食課収納係 042-544-5111(内線2216・2217)



たくましい昭島っ子のために!