

# 7月号 きゅうしよくだより

令和6年度  
新座市立西堀小学校



気温が高い日が続いています。熱中症を防ぐためには、『暑さを避ける』、『こまめな水分補給』そして普段から『暑さに備えた体づくり』が大切です。給食時には、暑さに負けないようしっかり食べることの大切さを伝えていきますが、ご家庭でも、一日を元気にスタートできるように、しっかり朝ごはんを食べて登校するようにお声かけをお願いします。

## 今月の行事食こんだて



★7月1日(月)【日本の味めぐり献立】(高知県)

(麦ごはん・ニラと豚肉のオイスター炒め・土佐煮・牛乳)

高知県は、ニラが全国1位の生産地です。この10年間、ニラの「生産1位の座」を守り続けています。ニラに含まれるβ(ベータ)カロテンという成分は、生のままでは体に摂取しにくく、油と炒めることで吸収率がアップします。また、このβ(ベータ)カロテンは緑黄色野菜の中でも上位です。

また、土佐煮は、かつお節が入った煮物で、薄味で素材の味が引き立たせてくれる煮物です。なかなか食べられない料理なので、楽しみにしてください。

★7月5日(金)【七夕こんだて】

(こきつね寿司・ほしふいりすましじる・手作りお星さまぶどうゼリー・牛乳)

七夕の日の給食に「こきつね寿司」が出ます。お寿司には「ことぶき(寿)をつかさどる(司る)」という意味があります。ちらし寿司には、華やかな色合いと縁起が良いとされる食材がたくさん使われることから、晴れの日やお祝い事で食べられるようになりました。

デザート「手作りお星さまゼリー」は夜空に見立てたぶどうゼリーに、星形のナタネココと寒天を飾ります。

★7月16日(火)【1学期最後のおたのしみ給食】

(なつやさいカレーライス・コーンサラダ・サイダーゼリーポンチ・ジョア(セレクト))

1学期最後の給食は、夏野菜のなす・トマト・かぼちゃの入った夏野菜カレーです。なつやさいには、水分が多く、体の熱を下げてくれる働きがあります。普段苦手な野菜も、カレーライスの味に溶け込んでとってもおいしく食べられます。

暑い日々が続いている時からこそしっかり食べて、夏バテを防ぎましょう。2学期の給食も楽しみにして、夏休みも元気に過ごしてください。

### ◇ あつい夏も

### 元気にすごそう◇

食事からも水分をとる工夫をしましょう

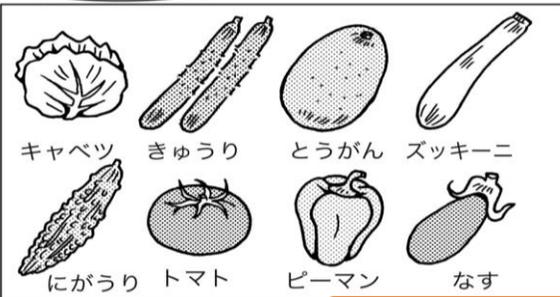


暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを探ってみましょう。

汁物



水分の多い野菜



くだもの



## 給食試食会を終えて

6月6日の給食試食会では、たくさんの保護者様にご参加をいただき、ありがとうございました。また、今回出席できなかった保護者様の皆様、またの機会にぜひご参加をお待ちしています。児童玄関に試食会の資料を置いてあります。ぜひ学校にお越しの際や、お子様を通じてお持ち帰りください。

また、今回の試食会出席者のアンケートの回答の中で、情報を共有したい意見を集約しています。お役に立てただけだと幸いです。

【試食会当日の量・味について】

キムチチャーハン【量】良い34人・少ない2人・多い6人【味】良い36人・薄い4人・濃い0人  
やきにくサラダ【量】良い40人・少ない1人・多い0人【味】良い41人・薄い0人・濃い0人  
キャロットオレンジゼリー【量】良い41人・少ない0人・多い0人

【味】良い41人・薄い0人・濃い0人

牛乳【量】良い39人・少ない1人・多い0人【味】良い39人・薄い1人・濃い0人

◆給食レシピは、学校ホームページに公開しています◆

児童玄関前に資料を置いてあります。来校の際や、お子様を通じて、お持ち帰りください。

保護者の方が、お子さんの『食べない』ことで悩んでいる方が多く感じられました。ぜひ、ご参考にして下さい。

『ひと口挑戦する』ことですら、ハードルが高いケースもあるので、その子に応じた挑戦のステップを考えてみましょう。

食べない子が変わる  
5つのステップ

知らない  
知ってもらおう

興味を持ってもらう

触れてもらう

食べてもらう

少しでも食べられたら「きのこ食べられたね!」と食材について教えながら、食べられたことを伝えてあげることが大切です。

どんな味と思う?とその食べ物の匂いや特徴、働きなど、食を広げることに繋がります。

～ 試食会出席者アンケートの結果は、裏面に続きます ～