

給食だより 夏休み号



いよいよ夏休みが始まります。夏休みが始まると、生活リズムが崩れやすくなり、食生活も乱れがちになります。特に夜更かしをして朝起きる時間が遅くなると、朝食の欠食にもつながります。

夏休み中も「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけて規則正しい生活を送りましょう。

9月の給食のお知らせ

2学期は9月2日(月)より給食が始まります。

9月2日(月)～4日(水)の献立は以下のとおりです。

令和元年

9月献立表

大泉学園小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
2 月		こめっこハヤシライス レモンドレッシングのツナサラダ	豚肉 飲用牛乳 ツナ	米 米粒麦 油 さとう 米粉	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム トマト グリンピース こまつな キャベツ レモン果汁	630	12.6
3 火		麦ごはん ししゃもの南蛮漬け 甘味噌キャベツ じゃがいもと玉ねぎ味噌汁	飲用牛乳 ししゃも みそ わかめ	米 米粒麦 じゃがいもでん粉 油 さとう じゃがいも	ねぎ キャベツ 緑豆もやし にんじん たまねぎ	597	14.7
4 水		あぶ玉丼 切干大根のサラダ	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 飲用牛乳 ひじき	米 米粒麦 さとう じゃがいもでん粉 ごま 油	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース 切干しいたけ キャベツ ほうれんそう しょうが	601	16.2

9月全体の献立表は9月2日(月)に配布予定です。

料理にチャレンジしてみよう!

夏休みは子供たちが料理にチャレンジするよい機会です。また、家族そろって食卓を囲む機会も多くなります。子供と一緒に料理を作ったり、食卓を囲むことは「食」への関心を高め、大切なふれあいの場となります。

いつもは食べられない野菜も自分が料理することで不思議と食べられるようになることもあります。ぜひ、この夏、お子さんと一緒に料理にチャレンジしてみてください。



給食費についてのお知らせ

8月はこれまでに給食費の未納がある方のみ引き落としとなります。
引き落とし日は8月26日(月)です。ご協力よろしくお願ひいたします。

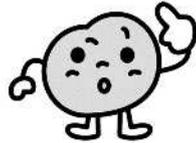
料理の基本

ただ正しいのはどっち?

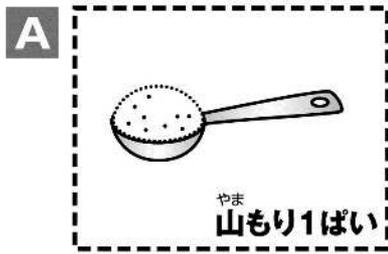
料理の基本についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。



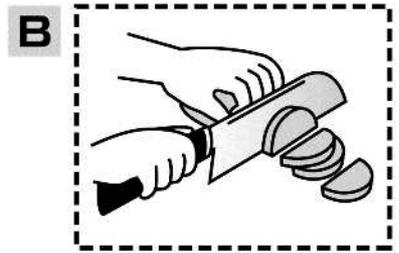
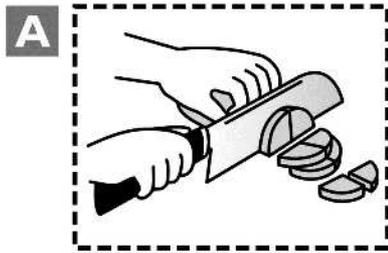
Q1 野菜の洗い方、正しいのはどっち?



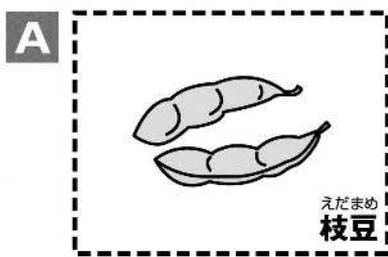
Q2 さとうの「小さじ1ぱい」はどっち?



Q3 「いちちょう切り」はどっち?



Q4 ゆでたあと、水で冷やすのはどっち?



Q5 包丁の洗い方、正しいのはどっち?



Q1=B (食べ物を洗うときには洗剤は使わない)
 Q2=B (小さじで山もりになくってから、ヘラなどを使って表面をすり切る)
 Q3=A (いちちょうの葉の形に切る。Bは、半月の形に切る「半月切り」)
 Q4=B (小松菜などの青菜も同じ。枝豆はザルに上げてそのまま冷ます)
 Q5=A (安定した所に置いて、片面ずつ洗う。食器と一緒に洗うと包丁の刃でけがをすることがあるので、必ず別々に洗うこと)

