

7月 給食たより



にいざしりつけだしょうがっこう
新座市立池田小学校

7月の給食目標

あつ ま しょくじ 暑さに負けない食事をしよう



きおん たか む あつ ひ が 多くなりました。暑いせいか、給食の残りも少し増えていま
す。毎日を元気に過ごすために、食事はとても大切です。給食では少しでも食べてもらえ
るように食欲アップの工夫をしながら献立を作成しています。気をつけたいポイントを紹介
しますので、ご家庭でも暑さに負けず、食事をしっかりとるようにしましょう。

き 気をつけたいポイント



なつやさい た 夏野菜を食べましょう

しゆん やさい えいようか たか
旬の野菜は栄養価が高くおいしいです。
すいぶん おお からだ ひ こうか
水分やカリウムが多く、体を冷やす効果もあ
ります。



えいよう +αで栄養バランスアップ

めん だけ、パンだけ、ではなく、肉や野菜を
プラスすると、一品でも栄養バランスがアッ
プします。夏休みのお昼ご飯にも。



しょくよくぞうしん くふう 食欲増進の工夫を

とうがらし こ こうしんりょう しょうが
唐辛子やカレー粉などの香辛料、生姜・ねぎ・にん
にくなどの香味野菜、梅干しや酢、かんきつ類などの
さんみ た もの つか しょくよくぞうしん
酸味のある食べ物を使い、食欲増進をはかりましょう。



つめ 冷たいものはほどほどに

つめ
冷たいものをとりすぎると胃腸
が弱くなって、食欲が低下してしま
います。

きゅうしょく
● 給食アルバム

がつ か かいこうきねん び こんだて
6月14日 開校記念日献立



さくねんど じどう ぼしゅう じっし
昨年度、児童のみなさんからアイデア募集をして実施し
りょうり すこ かんてん はい
た料理を少しアレンジしました。いちごミルク寒天に入っ
かんてん さくら かたち かんてん
ている「いけぽん寒天(桜の形の寒天)」は、1クラスに3つ
はい
しか入っていなかったのので、入っていた児童は運がいい!と
よろこ
喜んでいました。



がつ にち きゅうしょく
6月18日 スイミー給食



スイミーだ!
かわいいね~♪



スイミーを
見つけたよ!



ねんせい こくご きょうかしよ の がくしゅう じ きき あ
2年生の国語の教科書に載っている「スイミー」を学習する時期に合わせて、スイミー
きゅうしょく つく きゅうしょく れいわ ねんど じっし まいとしこんだて か
給食を作りました。スイミー給食は令和4年度から実施していますが、毎年献立を変え
ています。今年度は、今まで要望が多かった「スイミー」を登場させることができました。
こんねんど いま ようぼう おお どうじょう
昆布を型抜きして、佃煮にして作ったスイミーを1クラス1匹、ご飯の上に乗せています。
きょうしつ み よろこ すがた み ほなし かんれん りょうり たの
教室ではスイミーを見つけて喜んでいる姿が見られ、お話と関連した料理を楽し
みながら食べていました。

くらげ風クラッシュゼリーとして
提供した料理のレシピです。

サイダー&ぶどうのクラッシュゼリー 4人分

食品名		分量	
A	サイダー	90g	常温 混ぜておく
	アガー	8g	
	上白糖	6g	
	水	50g	
B	ぶどうジュース	100g	常温 混ぜておく
	アガー	10g	
	上白糖	13g	
	水	80g	
C	上白糖	4g	
	水	40g	

※分量は、廃棄部分を含まない、正味重量です。

○作り方

【Aのサイダーゼリー】

- ①水とアガー、上白糖を混ぜて加熱し、アガーと上白糖が完全に溶けたらサイダーを混ぜ、火を止める。
- ②バット等に流し、冷やし固める。

【Bのぶどうゼリー】

- ①水とアガー、上白糖を混ぜて加熱し、アガーと上白糖が完全に溶けたらぶどうジュースを混ぜ、火を止める。
- ②バット等に流し、冷やし固める。

【Cのシロップ】

- ①上白糖と水を混ぜて加熱し、完全に溶けたら火を止め、冷やしておく。

【仕上げ】

- ①固まったゼリー2種類をフォーク等で崩し、シロップと混ぜてできあがり。