

7月 給食だより



にいざしりつけだしょうがっこう
新座市立池田小学校

いしがつき のこ やく しゅうかん む あつ ひ おお きゅうしょく ざんさい ふ
一学期も残り約3週間です。蒸し暑い日が多く、給食の残菜も増えています(4
がつへいきん がつ にち へいきん つか て
月平均8.7 kg→6月1~26日までの平均18 kg)。疲れが出ているのかもしれませんが。
なつやす
夏休みはもうすぐです。しっかり食べて水分補給も忘れずに、夏を元気に過ごしま
しょう。

夏の食事のポイント 8カ条

なつ げん き す しょく じ めん
夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な

なま のく なま や
生ものや肉の生焼けに
ちゅうい なか
注意。中までしっかり
ひ とお
火を通してから食べよう。

つ

ほご ほどに
つめ
冷たいものはほどほど
た
に食べよう。とりすぎは
おなかをこわします。

や

おやつばかり食べないで
ね。時間と量を決めて
から食べましょう。

す

す もの うめ ぼ し きん
酢の物や梅干しは気分を
さっぱりさせ、体をリフ
レッシュしてくれます。

み

えいよう
栄養のはたらきの緑のグ
るープの食べ物(とくに
やさい
野菜)をたっぷりとりま
しょう。

の

の もの みず むぎちや
飲み物は水か麦茶でこま
めに水分補給。できれば
牛乳も1日1回は飲みま
しょう。乳アレルギーの
ある人は豆乳や小魚で。

しょく

しょく じ せき きら
食事では好き嫌いをせず、
よくかんで、栄養のパラ
ンスも考えて、おいしく
いただきます。

じ

じ かん き にち しょく
時間を決めて1日3食。
きそくただ しょく じ かん
規則正しい食事の時間
よい生活リズムをつくり
ます。

6月の給食アルバム

6月15日 みんなのアイデアで楽しむ開校記念日献立

この日の献立は、6月の給食だよりでもお知らせしたとおり、児童のみなさん
から募集したアイデアをもとに献立を考えました。やまざくらごはんといけばんゼ
リー、どちらも4年生の児童のアイデアです。池田小らしさが伝わると大好評の
給食を、みんなでおいしく食べました。

アイデアを実際の給食にする時に大変だったのは、いけばんゼリーです。いけ
ぼんの桜をどうやって作るか、桜の型の大きさの選定やいちごミルク寒天のレシ
ピ検討など、新しいことばかりでした。当日までうまくできるかドキドキしていた
ので、好評で良かったです。やまざくらごはんも鮭のほぐし身で花びら、刻みカリ
カリ梅でつばみを表現するというアイデアがとても素晴らしかったです。

またアイデア募集をする時は、たくさんの応募をお待ちしています。



手作業で型抜きされた「いけばん」がいっぱいです。



←お昼の放送で、アイデアを考えた
児童がメニューの説明をしました。
考えた理由やアピールポイント、
全校のみんなにわかりやすく伝え
ることができました。



☆児童のみなさんに感想を聞きました☆

はじめて食べたけれど
おいしかった。

こんな給食を考え
られるなんてすごい。

ご飯に梅が入って
いて、色合いが良かった。

サイダーゼリーといちご
ゼリーの相性が良かった。

見目が華やかで
池小らしさが伝わる。

いろいろな具材が
使われていて良かった。

池小が好きなのが
伝わってくる