



給食だより

川本南小学校
H28年7月

暑さが一段と厳しくなってきました。この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。夏バテを防ぐには、バランスの良い食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。

親子給食ありがとうございました！

6月10日(金)
屋外給食場にて
行われました。

当日のメニュー

わかめごはん 牛乳
大根の味噌汁
かぼちゃ挽肉フライ 三色サラダ



試食後の感想です。

かぼちゃひき肉フライ

- ・サクサクでおいしかった。
- ・かぼちゃ本来の味がしておいしかった。
- ・挽肉の量がもう少し多くてもよかった。
- ・衣が硬かった。

大根の味噌汁

- ・具たくさんでおいしかった。
- ・具材を細かく切っており、食べやすかった。
- ・冷凍豆腐の食感が微妙。

三色サラダ

- ・さっぱりしていてよかった。
- ・オレンジ色の具材が入るともっと良いと思った。

全体の感想

- ・家庭では出ないメニューや苦手な物を学校では食べられているようで助かっている。
- ・定期的な食材の放射線量の測定と結果報告をしてほしい。
※5月19日実施の食材、キャベツ、にら、ねぎ、人参、ピーマンの放射性セシウムは検出せず。(測定対象重量に応じた検出限界値未満)の結果でした。ご報告いたします。
- ・米油、きび糖やてんさい糖などなるべく自然の物を使用してほしい。練り物も無添加の物にできないだろうか。
※油は米油を使用しています。砂糖は三温糖を使用し、あげパンの時は上白糖を使用します。かまぼこ、さつまあげ、なるとまき、ちくわ等の練り製品、ハムやウィンナー、ベーコンなども無添加のものを使用しています。



ありがとう！給食委員さん！



給食を支えているのは、調理員さんや納入業者さんだけではありません。給食を出したあとの片付けも大切な仕事であり、クラスから戻ってきた食器や食缶を片付けてくれる大変な仕事をしてくれている、給食委員さんがいます。きれいに片付けてくれるから、調理員さんも午後からの食器の洗浄に助かっています。写真は、“彩の国ふるさと給食月間”で、もりもりキャンペーンの活動の様子です。



☆☆ 食欲を増すためのひと工夫 ☆☆

夏野菜に香味野菜をプラス

なす、きゅうり、トマト、いんげんなどの野菜に、生姜、みょうが、シソなどの香味野菜を刻んだものを少量加えてみましょう。

酸味を利用

焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープやお浸しなどに、レモンの搾り汁をかけます。

カレー粉やにんにくを活用

野菜炒めにカレー粉を入れたり、肉料理や餃子などにもにんにくを加えて食欲をアップさせます。



夏休みも、朝ごはんはしっかり食べましょう！！

