

給食・食育だより



西宮市立高木小学校

7月の「こんだま」から



◆季節の献立◆

おうちのひとといっしょに読みましょう。



3日(木) ^{たなばた}たなばたじる 《7/7七夕》



七夕には、^{たなばた}機織りの糸や^{はたお}夜空に浮かぶ^{いと}天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。
古代中国では、七夕に^{たなばた}無病息災を願って「^{むびょうそくさい}素餅」というおかしをお供えて食べる風習がありました。
^{さくべい}策餅は^{こむぎこ}小麦粉などで作った生地を^{つく}縄のようにねじったもので、^{きじ}そうめんの^{なわ}原型といわれています。



4日(金) なつやさいのカレーに

かぼちゃ・オクラ・なすを使った
^{えいようまんてん}栄養満点のカレーシチュー

14日(月) ツナとピーマンのたきこみごはん

ツナと^{いっしょ}一緒にたきこみごはんにすることで、ピーマンがおいしく食べられるように工夫しています。

かぼちゃ



カロテンが^{おお}多くふくまれているので、はだや^{ねんまく}粘膜を^{しょうぶに}じょうぶにし、^{かんせんしょう}感染症から^{からだ}体を守ります。



ピーマン

かぜなどから^{からだ}体をまもる
ビタミンCが^{ほうふ}豊富

オクラ

オクラのねばねばには^{しょくもつ}食物せんいがふくまれていて、^{なか}お腹の^{ちょうし}調子をよくします。



なつやさい
夏野菜を
たべよう

なす

90%が^{すいかん}水分で、^{からだ}体を^{うちかわ}内側から^ひ冷やすはたらきがあります。



えだまめ



たんぱく^{しつ}質や^{ほうふ}ビタミンが豊富です。

とうがん



漢字では^{かんじ}冬瓜と書くけれど、^{なつ}夏が旬の^{やさい}野菜です。

9日(水) えだまめ

さんだしさん

三田市産のくろえだまめが初登場！

三田産の「くろえだまめ」は^{はつとうじょう}あまみが強く、^{つよ}実が^みふっくらしていることが特徴です。三田市は^{とくちょう}昼と夜の^{さんだし}気温差が大きく、^{ひる}きれいな^{よる}水と^{きおんさ}栄養分をたくさん^{おお}ふくんだ^{えいようぶん}粘土質の土が「くろえだまめ」の味をよくしています。

16日(水) とうがんスープ

^{すいばん}水分が多くて^お夏に^{なつ}ぴったりのさわやかな^{やさい}野菜です。



きそくただ
規則正しく
しょくた
3食食べよう



★^{じゆく}塾^{ゆうしゆく}などで^{おそく}夕食^{ぱあい}が遅くなる場合は、
2^{2かい}回^わに分けて^た食べる^{くふう}などの工夫を。



ビタミン・
ミネラルをとる

夏の野菜や夏の果物にたっぷりふくまれているビタミンやミネラル。そして牛乳やチーズなどの乳製品、のりやわかめなどの海藻、小魚からカルシウムもしっかりとりましょう。



こまめな
すいぶんほきゅう
水分補給を

のどがかわく前に水かお茶で少しずつこまめに水分補給をしま
 しょう。ただ、食事の前にたくさん飲むと食欲がなくなります。
 飲み物だけでなく、みそ汁やきゅうり、すいかなどもよい水分補
 給源です。

宮っ子給食♡食育フェア
「あったらいいな～こんな献立」を募集します！

[illegible]

「あったらいいな」ご応募用紙 (※必ずお読みください)			
募集員（申込者）は必ず下記①～④の条件を満たすこと。			
募集員の年齢が定められたこと、性別が指定されたこと。			
すべてを満たした人の番号			
募集区	② 応募者の所属	③ 性別	
	(市町村) (学校名)		
応募用紙		ここに写真を はりましょう	
こちらを切り取って ご利用ください。			
学校名	()	学級	() 年 () 組
学年			
名前			学校説明書 NO.

西宮市では、健康でこころ豊かな子供を育て、
 食生活に、おいしく栄養バランスのとれた学校
 給食を実施しています。「あったらいいな～こん
 な献立」と題し、子供たちが給食への関心を深め
 るとともに、献立作りや調理体験の良い機会とし
 て、献立募集をおこないます。



さいゆうしゅうしょう ゆうしゅうしょうさくひん
最優秀賞・優秀賞作品は、
きゅうしょく こんだて どうじょう
給食の献立として登場
します！ ぜひ応募してね♪



応募期間
7月1日(火)～8月29日(金)まで

詳細は、先日配布しました、募集要項をご覧ください。

応募用紙は南校舎1階『お手紙ボックス前』にも
設置しています。

ご自由にお取りください☆