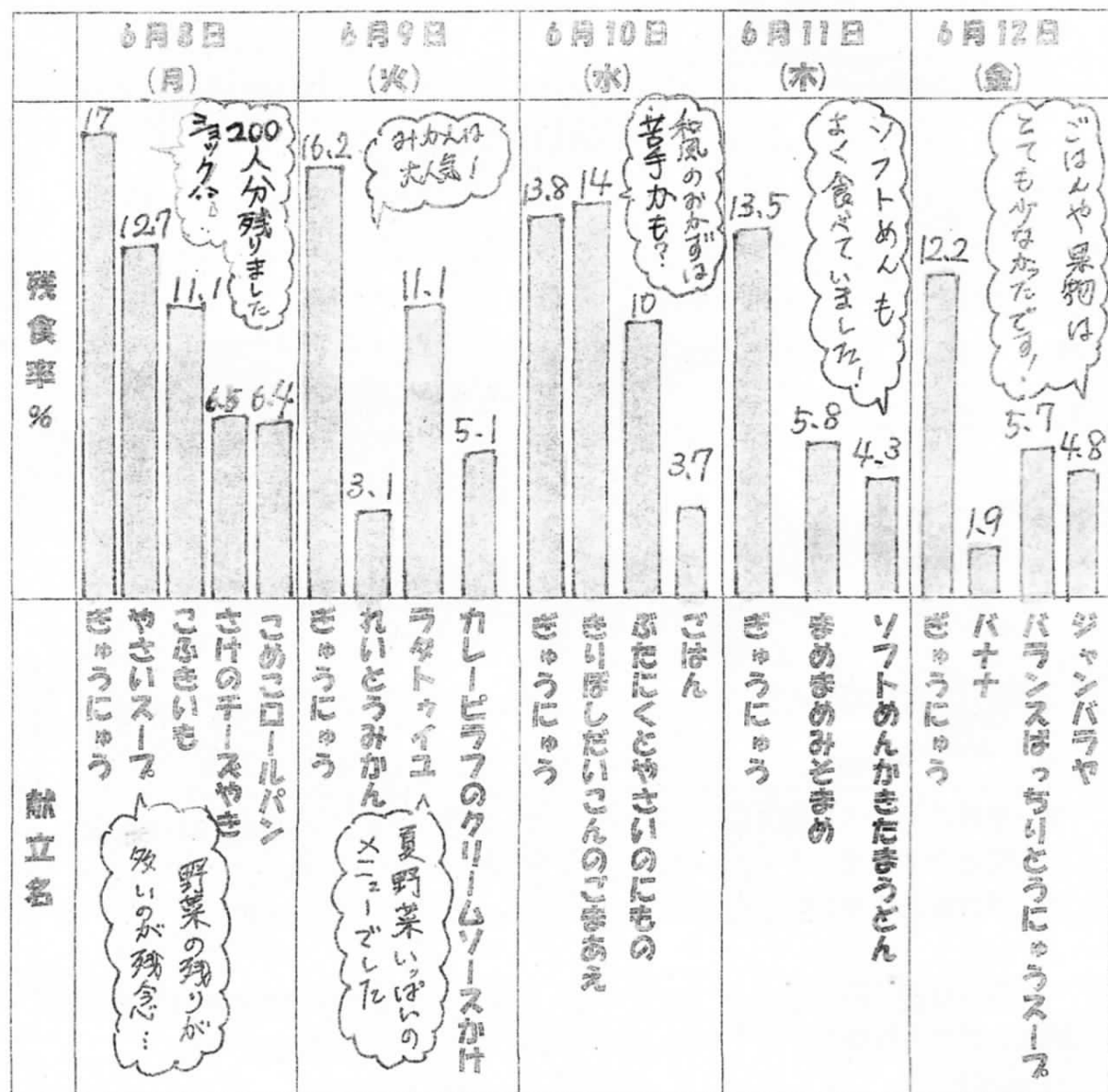


きゅうしょくだより

2026年7月
辻堂小学校

のこりもののしらべ結果発表！



残食調査ではクラスごとに残食率を算出しています。残食率から、児童の嗜好や配食量が適切か判断し、日々の食育指導や献立作成に活用しています。6月は主食や果物の残りが少なく、どのクラスもおまけの分までよく食べていました。野菜の料理と牛乳の残りが多かったことが残念ではありますが、ここから1年かけて少しずつ食べられる量が増えていくといいと思います。

2年生とうもろこしの皮むき

藤沢市内の農家さんが朝2時から収穫してくれたとうもろこしを、1時間目に2年生がすばやく皮むきして、蒸して給食に出しました。2年生のおかげで鮮度バツグンの旬のとうもろこしを味わうことができました。



ひげ一本も残さず
きれいにむけてくれました



台園にも負けず頑張った
とうもろこしの皮むきです！



かんさつしながら
むいたよ



協力して運びます！

あまくて、めちゃうちゃ
おいしい～！



また来年も食べたいな～



おつかれさまでした！



夏休みを元気にすごすために...

今日は食べなくていいや...ではなく、

夏休みも 1日3食 食べましょう！

あたりまえですが、夏休みの間は給食がありません。

学校がないため、起きる時間も遅くなり、朝ご飯を食べず、1日2食になったりしませんか？

食べないと、作る手間もかからないし、片付けもしなくてラッキー☆ とは思いますが...

成長期の子どもの体は、喜んではいません。

食事を抜くと...



1日に体に取り込む栄養量が減ってしまう！

体が飢餓状態になるため食事の量が増え、太りやすくなる！

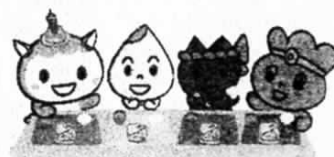
食事からの水分が補給されないため水分不足になることもある！

夏は特に注意！！

忙しくて時間がないときでも、「まずは何か食べる」ようにしましょう。

食べないことを習慣にしないことが大切です！

そのためには、時間がない日でも、何かしらは食べるようにしましょう。



忙しい、時間がないときでも、ひとくちは、食べよう！

簡単に食べられるこんなものをいつも買っておくと、時間がなくても

ひとくち食べることができます。



バナナ



ゼリードリンク



ヨーグルト



とうふ



惣菜パン

クラッカー・チーズをのせる など 簡単メニューを考えてみてください。



時間がない日は、牛乳や豆乳だけでも口にしましょう！

こまめな水分補給もお忘れなく！



夏休みにチャレンジ！給食レシピ

不足しがちな
鉄分がとれます！

6年ぶりに登場したメニュー
大好評でした！

あさりの佃煮

あさり水煮	130g	① しょうが...すりおろす
しょうが	少々	② 調味料としょうがを煮立て、
しょうゆ	大さじ1	あさりを入れて汁気が
さけ	大さじ1	なくなるまで煮含める。
みりん	大さじ1	※多めに作って保存して
さとう	小さじ2	おくと便利です。
ごま	少々	

ソースやきそば(4人分)

油	小さじ1/2	① 豚もも肉...一口大に切る
豚もも肉	100g	にんじん...せん切り
にんじん	中1/2本	たまねぎ...うす切り
たまねぎ	中1個	キャベツ...短冊切り
中華むしめん	250g	② 油で肉を炒め、にんじん、たまね
し お	小さじ1/2	ぎを加えてさらに炒める。
こしょう	少々	③ 中華むしめんと少量の水を
中濃ソース	大さじ2	加えて炒める。
ウスターソース	大さじ2	④ 調味料で味付けし、もやし、
もやし	80g	キャベツを加えて炒め、
キャベツ	250g	火を通す。

つくってみてね♪



*2学期の給食は9月3日(木)からです。白衣・帽子・白衣袋は、持ち帰りましたら必ず洗濯・アイロンがけをして新学期に忘れずにお持ちください。ほころび等ありましたら修繕のご協力よろしくお願いいたします。

*9月28日(月)・29日(火)に1・6年生の保護者を対象に給食試食会を開催します。詳細は7月15日(水)配布のプリントをご覧ください。

*7月15日(水)に3年生が「地産地消プロジェクト」でヒロシファームさんの枝豆のさやとりをします。ヒロシファームさんの枝豆はヨークフーズ仕堂太平台店で販売しており、3年生が書いたポップを展示させていただけることになりました。ぜひ夏休み中に足をお運びください。

えだまめ

