



給食だより

川本南小学校
H25年7月

本格的な夏も近づき、日に日に暑さも増す今日ですが、いかがお過ごしでしょうか。あつい日が続くと、食欲が落ちたり身体がだるくなったりします。夏こそしっかりと食事を摂って、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

親子給食ありがとうございました！

6/11(火)、
野外給食場にて
おこなわれました。



当日のメニュー
牛乳 メロンパン
白身魚のピザ風
スティック野菜
ミネストローネ



試食後の感想です。

- 野菜をたくさん使っていて、バランスがとれていてよかった。
- 家庭で作るものがマンネリ化してしまうので、工夫されているものだと楽しく食べられるかと思いました。
- いつも家では野菜を食べないのですが、今回のミネストローネは野菜が細かくなっていて、味もしみていて(子どもが)食べていました。

他に、「朝食を食べずに学校へ行くと、夕食から給食まで17時間も何も食べない状態になります」というお話をしました。

- 先生の話聞いて、10時間以上食べない状況で学校に行くのは本当に心配だなと思いました。



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なくありません。給食を出したあとの片付けも、大切な仕事です。戻ってきた食器や食缶を片づけてくれる大変な仕事をしてくれている、給食委員さんもいます。

きれいに片づけてくれるので、調理員さんたちもとっても助かっています。



献立表をもとに、赤・黄・緑などをホワイトボードに書き込んでいきます。

戻ってきた食缶やお玉、はしなどをまとめていきます。



☆☆ 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。

夏休みでも、朝ごはんは
しっかり食べましょう！！

