



# 給食だより

川本南小学校  
H27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12日(金)  
屋外給食場にて  
行われました。

当日のメニュー  
カレー風味かつどん 牛乳  
なめこ汁  
ステック野菜



## 試食後の感想です。

### カレー風味かつどん

- ・かつが大きくて箸でつかむのが大変そうに食べていたので、小さめにしたら食べやすいのかも。
- ・カレー風味でおいしかった。
- ・味がしっかり付いていておいしかった。ジューシーだった。

### なめこ汁

- ・ダシが良く出ていておいしかった。
- ・味が思ったより濃かった。
- ・具たくさんでおいしかった。
- ・魚のダシが少し強い気がした。

### ステック野菜

- ・ドレッシングの味がおいしかった。
- ・野菜の歯ごたえがあって、おいしかった。

### 全体の感想

- ・手作りのもの、無添加のものを提供してくれてありがたい。
- ・だしやドレッシングで、食材の良さが活かされていて、いつ食べてもおいしいです。
- ・献立表を少しずつ参考にして、家でも取り入れていきたいです。
- ・今まで通り出来たてで、健康を考えた給食を提供してもらいたい。



# 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、大切な仕事です。クラスから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いる、給食委員さんもあります。きれいに片づけてくれるから、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。

### カレー粉やんにんにくを活用

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！！

