

7月 給食だより

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏が始まります。まだ体が暑さになれていないため、熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、こまめな水分補給をしましょう。



食育体験をしました! part II

5・6月の給食で使う「スナップえんどう」のすじ取り、「実えんどう」と「そら豆」のさやむき、「新玉ねぎ」の皮むき体験を行いました。給食で使う食材に触れることで、食べものへの興味関心が高まったり、少しでも食べてみようという意欲につながったりしたようです。今後もたくさん子どもたちに体験してもらえるように、旬の食べものを使ったさまざまな食育体験を行う予定です。

スナップえんどうのすじ取り



東河小学校3年生



竹田小学校2年生



竹田小学校わかたけ学級
あおぞら学級

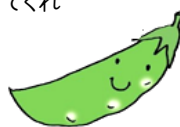


系井小学校4年生



山口小学校4年生

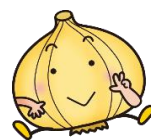
さやが少しかかった
ですが、一生けん命すじ
取りをしました。



新玉ねぎの皮むき



大蔵小学校2年生



朝来市で作ら
れた大きくて
みずみずしい
旬の新玉ねぎ!

涙をこらえながら1枚ずつ丁寧に
皮をむいてくれました。あまくて
とってもおいしかったですね。

実えんどうのさやむき



生野小学校1・2年生



中川小学校2年生



山口小学校2年生



枚田小学校1年生



梁瀬小学校1年生



そら豆のさやむき



東河小学校1年生



枚田小学校2年生



旬の夏野菜をたくさん食べよう!

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷりあびて育つ夏野菜には、体の抵抗力を高めるビタミンAや、暑さのストレスに体が負けないようにするビタミンCを豊富に含むものが多く、体の熱を下げる水分もたっぷりです。

