

給食だより 7月号

令和4年度
明峰小学校

いよいよ本格的な夏が始まろうとしています。梅雨から夏にかけては、気候の変化を大きく感じる時期です。また、もうすぐ夏休みが始まります。この時期を楽しく元気に過ごすために、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

夏休みの食生活

1日3回の食事を規則正しくとろう！

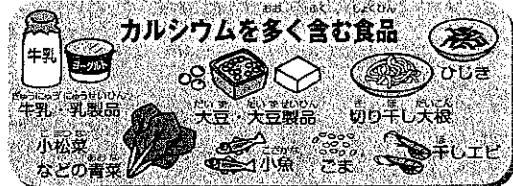
早寝・早起きをして、朝・昼・夕3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

栄養のバランスを考えよう！

主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。



学校給食センター 待ちに待った3年ぶりの開催！

サマーフェスタ

真夏の冒険！この夏 学校給食センターがキーンです

特別ガイド付き
調理場見学

令和4年 7月22日(金)

9:30~14:00

(最終受付 13:30)

調理器具
などの
展示

釜の
かき混ぜ
体験

食育コーナー
ヤクルト
おなか元気教室

【開催場所】

所沢市立第3学校給食センター

-20度の世界
(冷凍庫)体験

申込
不要

写真撮影
OK

食育ブック
レシビの
配布

ご確認ください

- ※ 上履き・くつ袋をお持ちください。また、水分補給のため飲み物をお持ちください。
- ※ 小学3年生以下は大人の方向伴でご参加ください。
- ※ 施設内にベビーカーを持って入ることはできません。
- ※ 駐車場には限りがありますので、公共交通機関や自転車をご利用のうえ、ご来場ください。
- ※ 施設内ではマスクの着用、三密回避にご協力ください。

【会場への行き方】

所在地: 所沢市下富866-1 TEL: 04-2942-2972

- * バスは新所沢駅東口より出ています。
 - ① 西武フラワービル行き(新所 04 十四軒下車) 徒歩4分
 - ② 本川越駅行き(新所 02 シチズン前下車) 徒歩5分
- * 自転車等でお越しの場合、所沢駅東口から所沢市方面へ行き、シチズン横の「第3学校給食センター」交差点を左折して下さい。右側に「所沢市立第3学校給食センター」と「所沢市立第3学校給食センター」が隣接していますので、「所沢市立第3学校給食センター」へお越しください。



夏の行事と行事食

七夕 (7/7)

日本の「棚橋女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在の「七夕」の行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。



土用の丑 (今年は 7/23)

立秋前の約18日間を「夏の土用」といいます。この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。





【目標】夏を元気に過ごすための食事を知ろう

令和4年度

所沢市立明峰小学校

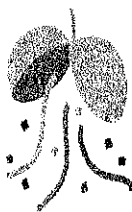
日	曜日	献立名	(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	もずくとぶたのかくにごはん	牛乳 ぶたにく わかめ いわし あおりの たこ なまあげ とりにく もずく	しいたけ しょうが にんじん しそ ねぎ とうがん えだまめ こんにやく キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら こむぎこ かたくりこ ごま	635	27.6
4	月	ごはん	牛乳 ぶたにくのしょうがいため ねばねばあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ なつとう かつおぶし	こめ あぶら さとう かたくりこ	592	27.7
5	火	ツイストパン	コーヒーマルク	コーヒーマルク ぶたにく チーズ ウィンナー だいた ツナ	パン あぶら さとう こむぎこ パン マカロニ じゃがいも	644	25.3
6	水	えだまめごはん	牛乳 さけのろしソースかけ ゴーヤチャンプルー とうがんのすましじる	牛乳 さけ ぶたにく とうふ たまご かつおぶし とりにく	こめ かたくりこ さとう あぶら おふ	592	28.7
7	木	七夕献立 たなばた ひやしちゅうか	牛乳 ほしのコロッケ てづくりりんごゼリー	牛乳 かまぼこ やきふた	こめ かたくりこ さとう あぶら コロッケ ケールゼリーのもと	653	21.7
8	金	ナン	牛乳 ウィンナーのフリット カラフルサラダ チリピーンズ	牛乳 ウィンナー ぶたにく だいた	ナン こむぎこ あぶら ホットケーキミックス さとう パン	710	34.6
11	月	スパゲティ アマトリチャーナ	牛乳 かぼちゃのみつがらめ スイカ	牛乳 ベーコン チーズ なまクリーム	スパゲティ あぶら さとう バター	597	19.1
12	火	ごはん	牛乳 チンジャオロース えだまめとひじきのちゅうかサラダ クレオパトラのスープ	牛乳 ぶたにく ツナ とりにく たまご ひじき	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	585	28.4
13	水	ひやし きつねうどん	牛乳 (ひやしきつねうどんのしる) なつやさいのかきあげ キャベツのごまあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ	うどん さとう こめこ こむぎこ かたくりこ あぶら ごま	575	23.2
14	木	ガーリック フランス	牛乳 ベーコンサラダ コーンチャウダー	牛乳 とりにく なまクリーム ベーコン	パン バター あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	562	20.3
15	金	ごはん	牛乳 あじのなんばんづけ なすのみそいため もずくスープ	牛乳 あじ ぶたにく みそ もずく	こめ かたくりこ あぶら さとう	575	21.7
19	火	なつやさい カレーライス	牛乳 (なつやさいカレーライスのルー) レモンドレッシングサラダ シュワシュワフルーツポンチ	牛乳 ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう りんごゼリー	666	20.0
						平均	616 24.9

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

☆ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。

新学校給食センターの愛称が決定しました!!

4月18日(月)～5月11日(水)までの期間で市内小中学生に新学校給食センターの愛称を募集したところ、なんと!! **652名**の児童・生徒から応募がありました。ありがとうございました。給食への想いがいっぱい詰まったアイデアあふれる愛称がたくさんありました。その中から、愛称選考委員により選ばれた愛称を発表します。



所沢市立第2学校給食センター

『トコロんキッチン』

親しみやすく、呼びやすい愛称に決まりました。みなさん、覚えてくださいね。令和6年4月から給食がスタートします。おたのしみに～!!



中央小・小手指小・仲栄小・和田小
牛沼小・荒幡小・松井小・美原小・林小
南小・明峰小・柳瀬小の児童生徒
13名が考えてくれました!

トマト

トマトの赤色は「リコピン」!
病気を予防してくれます。



冬瓜

漢字で「冬瓜」と書きます。
冬まで保存できることから
この名前がつけました。
むくみや夏バテに効果があります。

夏野菜を
食べよう!

ゴーヤ

ビタミンCが多く、加熱しても壊れにくいという特徴があります。
独特の苦みは「モモルデシン」という成分で、胃腸を刺激して食欲を増す効果があります。



なす

なすの紫色は「ナスニン」!
目の疲れをとったり、がんを
予防する働きがあります。



ピーマン

カロテン・ビタミンCが
多く含まれているので、
病気を抑制する働きがあります。

