

# ☆☆きゅうしょくだより☆☆

平成 26 年 (2014 年) 7 月  
吹田市立  
千里たけみ小学校



**1学期 きゅうしょくもくひょう**  
きょうりょくして あとかたづけを  
きちんとしてみましょう!!

すっかりと暑くなり、夏らしくなってきました。暑い日が続くと、食よくが落ちて体調をくずしがちです。毎日元気に過ごすためにも食事は大切!! しっかり食べて夏バテ知らずの体をつくりましょう!

## なつやさいをたべよう!

夏の日差しをたっぷりあびた夏野菜には、ビタミンやミネラル、食物せんいがいっぱい! 夏バテを防いでくれる効果がありますよ。



### 7月の給食に登場する なつやさい 夏野菜

**4日** カラフルそぼろごはん  
【とうもろこし】  
コーンの黄色がいいアクセントです

**10日** コーンと貝柱のかきあげ  
【コーン・ピーマン】  
新しい献立です!

**夏野菜がいっぱい!**

**2日** かぼちのみそ汁  
緑黄色野菜のかぼちには  
カロテンがいっぱいです!

**7日** 高野の五目煮【枝豆】  
枝豆は大豆がまだ若いうちに  
収穫したものです

**11日** マーボーなす  
少しピリカラでご飯に合います  
なすにはポリフェノールが含まれていて、老化やがんの  
予防にも役立ちます

**3日** きゅうりのサラダ  
きゅうりは体の体温を  
下げてくれます

**9日** 【ズッキーニ】  
夏野菜のカレーライス  
見た目はきゅうりのよう  
ですがかぼちの仲間です

**15日** とうがんのスープ  
夏が旬ですが、冬まで  
保存ができるので  
“冬瓜”です



## たなばた 七夕とそうめん

七夕には、そうめんを天の川に見立てて供えたり、食べたりします。そうめんは、奈良時代に唐菓子として伝わり、平安時代には宮中の儀式で七夕供え物として用いられていたといわれています。7月7日(月)の給食は七夕にちなんで『七夕にゅうめん』ができました。星形のかわいいかまぼこが入っていたり、にんじんもこの日は調理員さんが全部ほし形にしてくれました。たくさんのお星様が入ったにゅうめん、おいしかったですか?



### 17日(木)セレクトデザート

今回のデザートは

- ☆みかんゼリー 99人
- ☆りんごゼリー 105人
- ☆あん入りわらびもち 90人

の3つの中から選んでもらいました。千だけではりんごゼリーが一番人気だったようです。あなたはどれを選びましたか? お楽しみに!!

# 食育のすすめキャッチフレーズ

先月、6月は食育月間！ということで、「食育のすすめ」のキャッチフレーズを給食委員会でぼしゅうしたところ、たくさんのキャッチフレーズを考えたくれました。その中でも特にすばらしかった作品を給食委員が選んで児童集会で表彰しましたね。集会のときは、くわしくしょうかいできなかったのので、ここでしょうかいします！牛乳の部屋の掲示板にも掲示してるよ！

100点賞

きゅうしょくは えいよう100 げんき100 1年

あさごはん もいもいたべて いきます 2年

すばらしいで賞

しっかり食べたで賞

きゅうしょくは ぜんぶたべたら いいきもち 3年

ありがとう 命のめぐみ いただきます 4年

命にかんしゃで賞



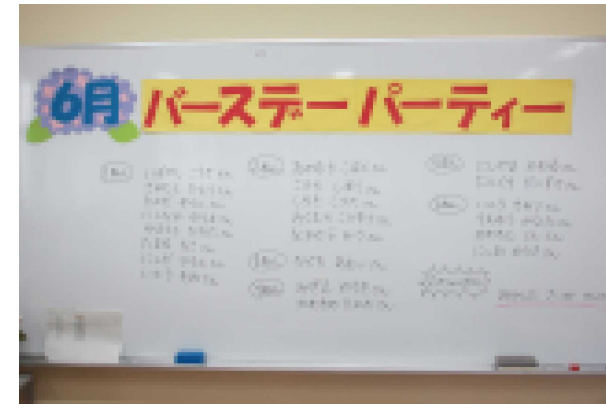
なんと、全部で248作品の応募がありました！ステキな作品をたくさんありがとう！！

考えよう もらった命の大切さ 5年

赤食べて 緑も食べて げん黄(き)な子 6年

栄養三色バッチリ賞

# 6月バースデーパーティー



6月25日(木)  
～本日のメニュー～

- ハヤシライス
- 牛乳
- サラダ
- スペシャルデザート



スペシャルデザート  
とりにおいで☆

6月生まれさんのバースデーパーティーを6月25日にしました。6月生まれさんは全員で22人いました☆  
7月生まれさんのバースデーパーティーは7月11日の予定です。お楽しみに☆

