

給食だより



令和3年
7月号

郡山市立日和田小学校

湿度が高く、暑い日が続きます。夏ばてしている人はいませんか？

夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活と、バランスのとれた食事、そして十分な睡眠

をとることが基本です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、



に過ぎません。6月1日から6月7日まで第1回『朝食を見直そう運動週間』があり

「朝食摂取状況調査と食べ方に関するアンケート」を実施しました。

ご協力ありがとうございました。結果がでましたのでお知らせいたします。



	日和田小（R３・６）	日和田小（R2・１１）	
朝食摂取率	96.9%	98.1%	
食べ方に関するアンケート			
朝食に野菜をたべた児童	38.4%	43.6%	
朝食に汁物を食べた児童	40.3%	50.4%	
昼食以外に誰かと 食事をした回数	２回	84.7%	83.5%
	１回	14.4%	15.3%
	０回	0.9%	1.5%

朝食は、一日の活動源です。朝ごはんを摂ることで1日を元気に過ごすことができます。また、脳を活動状態にします。

11月にも朝食調べがありますので、その時には「毎日食べている」という人が100%という結果が出るといいですね。

朝食は栄養バランスを考えて



野菜は1日350gをとることがすすめられています。1食刻んだ生野菜で両手1杯分の野菜をとるように心がけましょう。

おうちの人といっしょによもう。

給食でニッポンを元気にするプロジェクト

7月15日（木）「伊達鶏のささみトマトソース煮」と16日（金）「真鯛の夏野菜あんかけ」の真鯛は、国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業により、無償提供の食材を給食にとりいれました。福島県産伊達鶏のささみトマトソース煮は調理され製品化されたものです。真鯛の夏野菜あんかけは愛媛県産真鯛が角切りカットされ、それを学校で揚げて夏野菜を使ったあんを作り真鯛にかけます。楽しみにしてください。

伊達鶏は、1985年から福島県伊達市を中心に養鶏されていて開放鶏舎と呼ばれる動き回れる環境で鶏を丈夫にし余分な脂身をつぎにくくして肉質のうまみを高めているそうです。

真鯛の生産量日本一をほこる愛媛県産のものです。昨年度3学期にも2回愛媛県産の真鯛を給食で提供しました。今回で3回目です。3回とも調理方法を変えて給食で提供します。真鯛の甘みと夏野菜のうまみを味わって食べてください。



7月5日は奈良市の郷土料理を提供

奈良市と郡山市の姉妹都市締結50周年記念メニュー

両市は1971年8月5日に姉妹都市となりました。8月5日が夏休みの為一か月早い7月5日に奈良市の郷土料理を給食で実施します。

・・・「奈良和え」・・・

油揚げ、こんにゃく、にんじん、干しいたけ、かんぴょう、ぜんまいを油でいため調味料のしょうゆ、みりん、砂糖で味付けし煮詰め最後に奈良漬を入れてひと煮たちさせて作ります。

・・・「にゅうめん」・・・

そうめん、たまねぎ、にんじん、豆腐、かまぼこ、こねぎ、ほうれんそうが入ったあたたかい汁です。かつおの出汁を効かせて作ります。

～～～給食当番のエプロンについてお願い～～～

7月19日の週、給食当番だった児童が持ち帰りますので洗濯、アイロンがけをお願いします。また、ボタンの取れやゴムののびなど点検をし、お気づきの際は修繕をお願いします。子どもたちが2学期も気持ちよく給食当番ができるようご協力下さい。給食は8月26日からですが、8月25日の登校日に持たせて下さい。お世話になります。



