

# きゅうしょくだより

令和5年7・8月号

郡山市立日和田小学校



これから、夏本番です。気温が高い日がだんだんと多くなっていきます。暑さに負けず元気に過ごすためには、食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

## 朝食摂取率は97.0%でした



6月20日（火）から6月26日（月）まで、第1回『朝食について見直そう週間運動』があり、朝ごはんしらべを行いました。ご協力ありがとうございました。結果が出ましたので、お知らせいたします。

### <朝食摂取率>

令和5年6月 (今回)	令和4年6月	令和4年11月
97.0%	93.9%	98.0%

朝ごはんを食べて  
エネルギー補給  
イキイキ運動！  
スラスラ勉強！



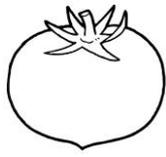
### <食べ方に関するアンケート>

		令和5年6月 (今回)	令和4年11月	令和4年6月
朝食に野菜を食べた児童		29.7%	26.2%	36.4%
朝食に汁物を食べた児童		28.5%	37.2%	30.0%
昼食以外に誰かと 食事をした回数	2回	79.7%	79.4%	83.0%
	1回	18.6%	18.8%	14.0%
	0回	1.7%	1.8%	2.7%

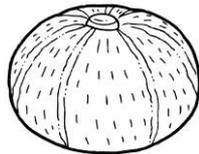
朝の忙しい時間帯に、野菜をとることはなかなか大変なことと思います。そんなときは、スープやみそ汁の中に野菜をたくさん入れて作っておくのもよいかと思ひます。バランスのよい朝ごはんを食べて、毎日元気に過ごしましょう。

# 夏野菜を食べよう!

夏野菜は名前のとおり、夏が旬の野菜のことです。トマトやきゅうり、かぼちゃ、なすなど、夏にはおいしい野菜がたくさん出回ります。旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安くおいしいので、おうちでも積極的に食べましょう。



トマト



かぼちゃ



とうもろこし



きゅうり



ピーマン



なす

## つくってみよう! 給食メニュー♪

### ソースかつ丼のソース

#### ●材料(作りやすい分量)

- 中濃ソース・・・大さじ4 (84g)
- ウスターソース・・・大さじ1弱 (16g)
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1と2/3 (16g)
- みりん・・・・・・・・大さじ1弱 (16g)
- トマトケチャップ・・・大さじ1強 (20g)
- レモン汁・・・・・・・・小さじ1 (5g) (仕上げに入れる)

※軽く煮たててから、カツにからめてください

給食の量の  
10人分です!

### 給食当番のエプロンについてのお願い

1学期の給食は、7月19日(水)までです。給食当番だったお子さんがエプロンを持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけをお願いいたします。また、ボタンの取れやゴムの伸びなどお気づきの際は、修繕のご協力をお願いいたします。そして、2学期始業式の8月25日(金)に持たせてくださいますよう、よろしくお願いいたします。

## 給食室を紹介します

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



こどもたちが喜んでくれたピザトースト。給食室で1枚1枚でいねいに焼きました。

ソースかつ丼のチキンカツも手作りです。調理員さんはとても手際よくパン粉をつけてくれます。



グリーンピースごはんのグリーンピースは、福島県産の新鮮なグリーンピースでした!

グリーンピースをさやから出しています!

