

おうちのひとといっしょによもう！

きゅうしょくだより

令和7年7・8月号

郡山市立芳賀小学校



いよいよ夏本番です。気温が高い日がだんだんと多くなってきました。暑さに負けず元気に過ごすためには、食事がとても大切です。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、栄養バランスが整った食事を意識しましょう。

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、ぜひご家庭でも味わってみてくださいね。



トマト



かぼちゃ



とうもろこし



きゅうり



ピーマン



なす

★なぞ解きチャレンジ★【問題編】

夏に咲く野菜の花当てクイズです。下の8つの花は、それぞれなんの野菜の花でしょう。（答えは、右下にあります。）



1

ヒント

元気が出てきそうな、真っ赤な実をつけるよ。



2

ヒント

みそをつけ、そのまま生で食べてもおいしい野菜だよ。



3

ヒント

冬によく食べられるけど、実がなるのは夏なんだよ。



4

ヒント

英語では「レディフィンガー」（レディの指）ともよばれるよ。



5

ヒント

緑色のものを食べるけど、熟すとじつは真っ赤になるよ。



6

ヒント

葉や実ではなく、土の中で大きく根が伸びるよ。



7

ヒント

これは雌花。ひげの本数とおなかの数は同じだよ。



8

ヒント

花と同じ紫色をした実がなるよ。

☆後片付けの仕方は大丈夫かな☆

給食を食べた後、こんなことはありませんか・・・？



食器にご飯やおかずを残したまま返している



食器やスプーンなどの向きがそろっていない



ストローの袋などがトレイについている

食器やお盆に食べ物やゴミが残っていると、調理員さんが洗いにくかったり、機械の故障の原因になったりします。「誰かが片付けてくれるだろう」と思わず、ひとりひとりがきれいに片付けることを意識できるといいですね。



給食室を紹介します

給食室は、午後でも大忙しです。食器の洗浄、片付け、翌日の準備を行います。



給食の残りを一つにまとめます。



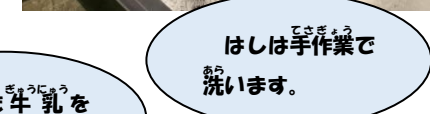
向きをそろえて返してね！



大きな洗浄機もあります。



残った牛乳を捨てています。



はしは手作業で洗います。



ごはん茶碗は一つ一つ洗いをします。