



令和7年度 7月号

宇都宮市立城山西小学校

お子様と一緒に読みください

7月を迎え夏本番！になります。

高温多湿な時期は、体の機能も低下して疲れやすくなり食欲も衰えがちになります。暑さに負けない健康な体を作るためにも、しっかり食事を摂ることが大切です。給食室では、調理員さんが衛生面に配慮しながら、毎日おいしい給食を作っています。残さずしっかり食べて、暑さに負けない食生活を心がけて楽しい夏休みを迎えましょう。

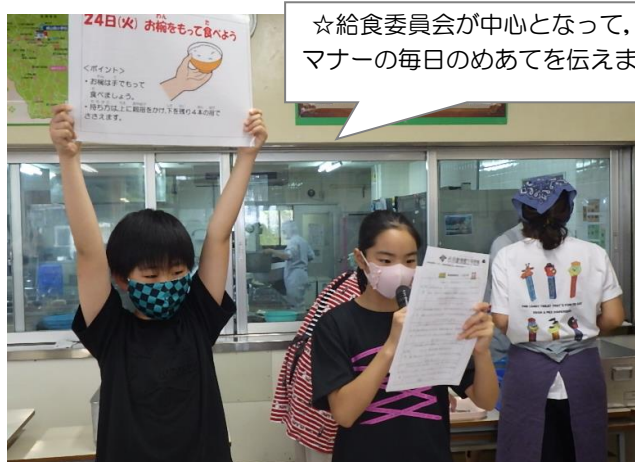
～6月23日（月）から27日（金） 食事マナー週間を実施しました～

◎姿勢よく食べよう

◇お碗をもって食べよう

☆交互食べをしよう

◎残さず食べよう



☆給食委員会が中心となって、食事マナーの毎日のめあてを伝えました。

★毎日のめあてが達成できたら、シールを貼ります。1週間の目標達成！で給食委員会手作りメダルをもらいました。

城山地域学校園では、6月の食育月間に合わせて「食事マナー週間」を設け、本校では「がんばりシール大作戦」「好きな給食アンケート」等の取組を行いました。また、それらの取組について、給食委員会が給食の時間に放送で呼びかけたりして、啓発活動を行いました。好きな給食アンケートでは、配付されるとすぐにそれぞれ好きなメニューを書き込む様子が見られました。上位メニューは、給食に組み入れる予定です。どうぞお楽しみに♪

1年生&6年生親子給食

6月6日（金）に6年生、6月13日（金）に1年生の親子ふれあい給食を行いました。保護者の方と一緒に食べることで、子供たちの嬉しそうな笑顔がたくさん見られました。お忙しい中、ご参加いただき本当にありがとうございました。また、給食後のアンケートへのご協力もありがとうございました。頂いたご意見を参考にしながら、今後も児童の健康、成長に欠かせない安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。



6年生





1年生

給食レシピ☆7/15（火）より 《サマーシチュー》

- ① ジャガ芋は一口大、玉ねぎはくし形、にんじんは
いちょう切りにする。
- ② トマトは湯むきし、一口大に切る。
きゃべつは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋を火にかけ、油でにんにく、鶏肉を炒める。玉ねぎ・にんじん
じゃが芋を加えて炒め水を入れて煮る。
- ④ 沸騰したら、あくをとりコンソメを入れて煮る。
- ⑤ ジャガ芋に八分通り火が通ったら、キャベツ・トマト・塩・
こしょう・バジルを加え煮る。味を調えて仕上げる。



材料（4人分）

鶏小間肉	80g
じゃが芋	大1個
玉ねぎ	中1個
にんじん	1/2本
トマト	1個
きゃべつ	1/8個
にんにく	1かけ
サラダ油	小さじ1
コンソメ	小さじ1/2
こしょう	少々
水	280cc
バジル	お好みで適量

コツ・ポイント

※シチューは、とろ火の煮込み料理です。じっくり煮込む料理が
多いですが、サマーシチューはじゃがいもに火が通った時点で仕
上げます。トマトはトマト缶でもおいしくできます。使用する量
により水の量は加減してください。

14日（月）の給食に
登場予定！

食育クイズ

Q. わたしはだれでしょう？

・わたしは夏野菜で、暑い季節によく
育ちます

・見た目はゴツゴツしていて、中の種
とワタを取り除いて食べます

・〇〇〇〇チャンプルーなどの料理が
有名です



こたえ

A. ゴーヤー



ゴーヤーは、にがうりと
もよばれるウリ科の植物です。植物学上
の和名はツルレイシです。緑色をした
若い果実を、中の種とワタを取り除いて
食べます。熟すと実は黄色くなり、種を
覆っていたワタは赤くとりとなり
甘みもあって食べられます。ゴーヤーに
は、ビタミンCがたっぷり。そのまま
食べると苦いですが、塩でもんだり湯通
したりすると多少和らぎます。また炒め
物にすると、油が苦味を包んでくれるの
で食べやすくなります。炒め物では沖縄
の郷土料理で豆腐やお肉と炒めたゴー
ヤーチャンプルーが有名です。

健学社 食育フォーラムより