



給食室だより

～お子様と一緒に読んでください～

H29年度 7月号

宇都宮市立城山西小学校

<～6月の給食より～>



☆2年生 親子給食☆

手作りナン キーマカレー
牛乳 ゆで野菜
いちごヨーグルトムース



☆1年生 親子給食☆

麦入りごはん 牛乳
いがり蒸し 麻婆野菜炒め
パンサンスウ 杏仁豆腐



☆3年生 親子給食☆

赤飯 牛乳 ゆばの味噌汁
豚肉の梅チーズ巻フライ
ゆで野菜 かんぴょうゼリー



☆4年生 親子給食☆

スパゲッティナポリタン 牛乳
ハムとチーズの蒸しパン
ブロッコリーサラダ カクテルゼリー

☆歯の衛生週間にちなんだ「かみかみ献立」☆



発芽玄米ご飯 牛乳
焼きししゃも 五目きんぴら
かむサラタ まんてん大豆



給食委員会と保健委員会による
「かむといいこと」の発表



☆6月のお誕生給食☆

6月生まれの
みなさんです



給食農園では季節の野菜の収穫が始まりました



☆にんにく☆

ぷりぷりとした大きなにんにくが収穫できました。ガーリックトーストの他、毎日の給食に活用しています。



☆きぬさや☆

きぬさやは、おもに6年生に収穫してもらいました。汁物や煮物に活用しています。



夏のおやつについて

<夏ばてを招くおやつの食べ方>

- ① 1日に何度もおやつを食べる
 - ② おなかがいっぱいになってしまう
 - ③ 夕食時間になっても食欲なし
 - ④ 必要な栄養が不足してしまう
- ①～④をくり返す

夏ばてになる



市販のおやつのエネルギー量の目安



果物ゼリー

1個



約90Kcal

オレンジジュース

200ml



約90Kcal

ラクトアイス



約370Kcal

かきごおり



約70Kcal

夏は冷たいアイスクリームや飲み物を取りすぎてしまい、エネルギーや糖分の取りすぎで体調を崩しやすくなります。量や組み合わせに気をつけるようにしましょう。

<参考>



ごはん1杯(110g)
約185Kcal

夏の生活チェック あなたはだいじょうぶ??



①食事

すききらいをせずに、
なんでものこさず
たべていますか？

②おやつ

つめ
冷たいものや、
せいりょういんりょう
清涼 飲料 をとり
すぎていませんか？

③睡眠

よる
夜おそくまで
おきてね不足に
なっていますか？

④あさごはん

はや
早おきてきちんと
あさ
朝ごはんをた
べて
いますか？

⑤あそび

いえ なか
家の中ばかりで
なくそと
外でげんきに
あそ
遊んでいますか？