



給食室だより

～お子様と一緒に眺みください～

H29年9月号
宇都宮市立城山西小学校

<～7月の給食より～>

☆七夕献立☆



星型のナタデココと
パイナップルが入っ
たソーダゼリです。



七夕汁の中のそうめん
は天の川をイメージし
ています。

五目ちらしを
おこわにしまし
た。

～旬の夏野菜を使った献立～ ☆ピーマンのツナポテト風グラタン☆



ピーマンにツナとマッシュポ
テトをのせて、グラタン風
に焼きました。



☆夏野菜のマリネ・洋風トマト肉じゃが

ズッキーニ、オクラ、なす、
コーン、赤ピーマンのマリ
ネです。子ども達の苦手な
野菜ですが少し甘く味付
けをすると食べやすかつ
たようです。



給食農園の、トマトとじゃが芋で作った
肉じゃがです。ウィンナーを入れて
洋風に仕上げました。

☆今年も新鮮な野菜が、
たくさん収穫されています。



にんにく



かぼちゃ



じゃがいも



トマト



☆7月のお誕生給食☆

7月生まれの
みなさんです



9/16の運動会にむけて・・・

「元気に活躍できるための生活」大作戦！



<作戦①> 強い筋肉や骨を作るために
たんぱく質をしっかりとる！



<作戦②> 持久力をつけるためには
たんぱく質がかかせません！



<作戦③> **ビタミン**をたくさんとって
体につかれのをこさない！



<作戦④> **生活リズム**をととのえて
自分のベストの力が発揮できる体をつくる！



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

冷たいものや、
清涼飲料をとり
すぎていませんか？

③睡眠

夜おそくまで
おきて寝不足に
なっていませんか？

④あさごはん

早おきしてきちんと
朝ごはんを食べて
いますか？

⑤あそび

家の中ばかりで
なく外で元気に
遊んでいますか？