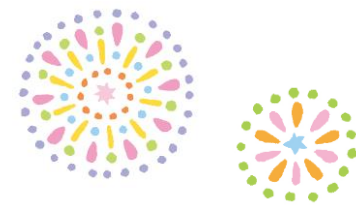


給食だより



令和5年7月 さいたま市立上落合小学校



暑い夏がやってきました。暑くなるといつもに比べて食欲が減ってしましますが、食事をせず十分な栄養がとれないと、夏バテや夏風邪の原因となります。下の「夏を元気に過ごすためのポイント」を参考にして、暑さに負けない元気で丈夫な体を作りましょう！！

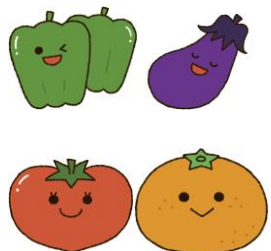
〈夏を元気に過ごすためのポイント〉

◆1日3食、時間を決めて食べる◆



規則正しい食事こそ、夏バテ防止の基本です。
だらだら食わずに食事時間を決めて食べましょう。

◆野菜や果物を食べる◆



夏は汗と一緒にビタミン類が失われます。こまめに水分補給をするとともに、野菜や果物などでビタミン類をたっぷり補給しましょう。

◆たんぱく質も一緒に摂る◆



「主食だけ」の食事は栄養が偏り、体調を崩す原因となります。体をつくるたんぱく質の多い食品も一緒に食べましょう。

◆冷たいものを摂り過ぎない◆



冷たいものの摂り過ぎは体力を低下させ、食欲も減退させてしまいます。また、暑さで衰えている消化機能にもぶらさせてしまうので注意が必要です。

☆6年生・夢の給食プロジェクト☆

上落合小学校の給食を6年間味わってきた6年生。最高学年として上落合小をよりよくするために頑張ってくれています。給食大好きな6年生が、全校のみんなのために給食の時間をより楽しくする献立を考えてくれました。

6-4 7月7日(金)
☆村神様のペッパーミル給食☆
村力ミーうどん
天使のちく輪
ぶっ飛ぶ！
特製こんにゃくサラダ
神様の大好物

6-1 7月10日(月)
☆おいしさいっぱい給食☆
夢のふわふわメロンパン
行列のできるメンチカツ
海のサッパリ海藻サラダ
これでみんなも英語好き！
ABC スープ

6-2 7月14日(金)
☆アニメ飯実現！ドキドキ給食☆
幻のフルーツサンドだゾ！
ルフィが好きなBBQ チキン
カリン様が作った仙豆入り
ミネストローネ

6-3 7月19日(水)
☆堀内パワー定食☆
堀内筋カツカレー
森々サラダ
心も体も cool だぜ！
キンキンフローズンゼリー

各クラス、アイディアを出し合って、オリジナルの献立ができました。6年生のみなさんが一生懸命考えてくれた献立、思い描いたとおりになるように給食室も一生懸命作ります♪



☆今月の行事食☆

6日(木) 七夕献立 7月7日は七夕です。かさぎに運ばれてきた「彦星」は一年に一度、七夕の夜に天の川を渡り「織姫」に会いに行くという有名なお話です。七夕の夜、水を張ったたらいに星をうつし、その星明かりで針に糸が通せると裁縫が上手になると言われています。給食では、「七夕汁」を作ります。そうめんは天の川、麩とかまぼこは星をあらわし、だいこんとにんじんは短冊の形にします。フルーツポンチでは星型の寒天を使い、「七夕フルーツポンチ」を作ります。

2学期からの給食について

校舎リフレッシュ工事に伴い、給食室も改修工事を行います。2、3学期間は、さいたま市学校給食センターから給食を提供します。給食センター職員一同、安全でおいしい給食を心をこめて作ってまいりますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。調理は、(株)ジーエスエフが行います。栄養士・栄養教諭は、ひまわり特別支援学校、大戸小、大宮北小、上落合小の職員が在籍し、それぞれの学校と給食センターを往来する形となります。

＜＜ご家庭でお願いしたいこと＞＞

・給食停止の際の手続きについて次のようになります。

- ①給食費の減額(返金)には、連続6日以上欠食の場合で、4日前(土日・祝日については、日数に含めません。)の16時までの届け出が必要です。
- ②給食を休止する場合は、担任にお伝えください。給食休止願は学校 HP に掲載しています。
- ③5日以内の欠食または、事前に給食を停止する旨の届け出のなかった欠食については、減額(返金)できません。

