



食育だより

令和7年7月

さいたま市立島小学校

お子さんと一緒にご覧ください

だんだんと白差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。暑くなると、つい冷たい飲み物に手がのびてしまいます。熱中症予防には水分補給が大切ですが、食事の前に飲みすぎるとそれだけでおなかがいっぱいになってしまいます。暑さで消耗した体力は季節の食材の栄養と休養で回復しましょう。

7月の献立を紹介します♪

7月2日(水) 2年生 とうもろこしの皮むきお手伝い

朝の時間に約240本のとうもろこしの皮をむいてもらいます。ゆでて、島小のみんなでいただきます。

★黒パン・海藻サラダ・じゃがいものスペイン風煮・ゆでとうもろこし

7月11日(金) 沖縄県の郷土料理

★タコライス・ゆでキャベツ・もずくスープ・牛乳

7月16日(水) 給食最終日:お楽しみ給食

リクエストが多かった「しゅわしゅわフルーツポンチ」がでます。教室でソーダを入れて完成です!

★焼肉チャーハン・春巻き・しゅわしゅわフルーツポンチ・牛乳



今月の旬の食材

太陽の光をいっぱい浴びて色鮮やかに育った夏野菜は栄養たっぷりです。

新鮮な夏野菜が給食で登場します♪

・とうもろこし



・オクラ



・かぼちゃ



・なす



・きゅうり



・ピーマン



野菜を展示しています!



子どもたちが見て、さわって、感じてもらうために、給食室前に旬の野菜を展示しています。今回の野菜は、「新じゃが」です。男爵とメークインを展示中です。