



給食だより

令和7年6月30日
品川区立芳水小学校
校長 高木 圭一
栄養士 篠宮 純子

暑い毎日を元気に過ごすために、なるべく好き嫌いせずバランスのよい食事を心がけましょう。また、夏休みの間も生活リズムを崩さないように、1日3食しっかり食べてほしいと思います。

7月の給食目標

好き嫌いなく食べよう！

3色そろった食事をしましょう！

健康な生活のためには、好き嫌いせずバランスのよい食事をすることが大切です。

食品は、それぞれ含まれている栄養素が異なり、体内のはたらきから3色のグループに分かれます。色々な食品を組み合わせ、バランスのよい食事ができるといいですね！



6月25日(水) 2年生「とうもろこしの皮むき」



夏が旬のとうもろこしについて学習したあと、給食に提供するとうもろこしの皮むきをしてもらいました！旬の食材に触れることで、食への興味が高まってくれるとうれしいです。

これからが旬！



なつやさい 夏野菜を食べよう！

季節ごとに採れる旬の食材には、その季節を乗り切る力が備わっています。

これからが旬の夏野菜を食べて、暑い日も元気に過ごしましょう！



トマト：トマトの赤色はリコピンと呼ばれるもので、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



なす：なすの皮にはアントシアニンという色素があり、病気を予防する働きがあります。



きゅうり：きゅうりは水分とカリウムが豊富で、体にこもった熱を冷やします。



かぼちゃ：体を病気から守るカロテンなどのビタミンや、お腹をきれいにしてくれる食物繊維などたくさんの栄養素が入っています。

7/9(水)は「注文ランチ」です★

注文ランチは、2つのメニューからどちらか1つを選ぶセレクト給食です。今回はデザートで、A ミルクココアプリン・B つぶつぶみかんゼリーから選びます。

A ミルクココアプリン を選んだ人は… **376人**

B つぶつぶみかんゼリー を選んだ人は… **400人**

今回は、Bを選んだ人の方が少しだけ多かったです！当日も楽しみにしてくださいね！