

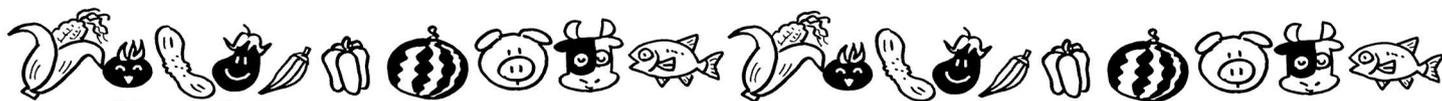
7月給食だより

令和5年6月30日発行
北区立十条小学校
校長 上原史士
管理栄養士

暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスのよい食事を心がけてください。夏野菜を食事や間食に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



～7月の給食について～

4日（火）産地リモート巡り（JAえちご上越）

この日の給食のお米は、JAえちご上越の棚田で収穫された『新潟上越こしひかり』を使用します。新潟県の農家さんとリモートで各教室を繋ぎます！！現地の映像を見ながら、美味しいお米を味わいましょう♪次回の配信は、9月を予定しています。



7日（金）開校記念日（1周年）&セタ給食

開校記念日（1周年）とセタを祝って、『あなごのちらし寿司』『鶏の唐揚げ』『紅白はんぺん入りすまし汁』『ジョア』をだします。お楽しみに♪



12日（水）世界の料理「フィリピン」

今月の世界の料理は、『フィリピン』です。『アドボ』はフィリピンの代表的な家庭料理です。甘辛しょうゆと酢で鶏肉を煮て作ります。デザートは『トゥロン』はバナナの春巻きです。



13日（木）郷土料理「熊本県」

今月の郷土料理は、熊本県です。『ぶりんめし』は熊本県宇城市三角町の戸馳島に伝わる、豆腐を使った混ぜごはんです。『太平燕』は、魚介類・豚肉・野菜が入ったスープです。デザートは『いきなり団子』は、さつま芋をお団子の生地で作る、蒸しあげた、お団子です。



14日（金）セレクト給食

第1回のセレクト給食はドリンクです。牛乳、カフェオレ、りんごジュースのどれかひとつ、好きな飲み物を選んでください。後日、アンケートをとります！！
どれにするか、考えておいてくださいね。

