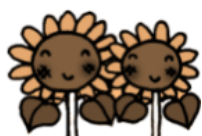




給食だいすき



☆第3号☆

★おうちの人と一緒に読んでね

令和5年7月11日 東光小学校

生活リズムを整えよう!

学校がある日も
ない日もだいた
い同じ時間に起
きている。



(はい・いいえ)

朝ごはんは
毎日食べている。



(はい・いいえ)

ふだんから体
をよく動かし
ている。



(はい・いいえ)

1日3食を決
まった時間に
食べている。



(はい・いいえ)

おやつは食べる
時間と量を決め
て食べている。



(はい・いいえ)

夜食は食べな
いか、寝る2
時間前まで
には食べるのを
やめている。



(はい・いいえ)

寝る直前まで
テレビを見たり、
ゲームをしな
ないように
している。



(はい・いいえ)

いつもだいた
い同じ時間に
寝ている。



(はい・いいえ)

「はい」が
おお
たくさんなるよ
うな
せいかつ
生活しよう!

おらせ

給食袋

7月18日(火)で給食は終了します。給食エプロンは、ご家庭で洗濯をして、始業式までに学校に持ってきていただけるとありがたいです。2学期の給食は、8月30日(水)から始まります。



今年の3・4年生の課題図書になっています。東光小学校の給食室はどうなっているのでしょうか? 毎月少しずつ給食室のいちにちを紹介します♪

給食室のいちにち

野菜は、少ないもので2~3kg、多いものだと40~50kgぐらいを一度に使います。汚れがしっかり落ちるように、水を貯める場所を変えて3回ずつ洗います。冬は、水が冷たくて手が真っ赤になります。

料理に合わせていちょう切り、せんぎなど形や大きさを変えて切ります。食べやすく、火の通り方が同じになるように工夫します。



野菜を切る



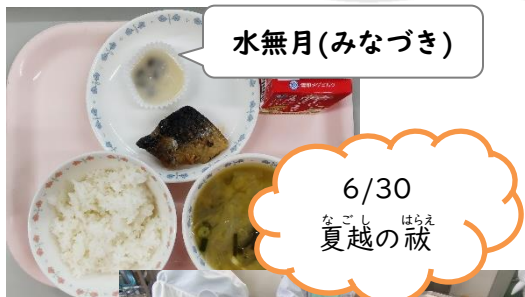
野菜を洗う・皮をむく



今月は「野菜の下処理(洗ったり、切ったり)を紹介します♪」

6・7月の給食を紹介します!

水無月(みなづき)



6/30
夏越の祓



生地の上に甘納豆をのせて、蒸しました。

七夕汁には星型に抜いたにんじんをクラスに10枚ずつ入れました。入っていた人はラッキーでしたね♪

7/7
七夕



あっさりづけ

たなばたゼリー



たこめし

たなばたじる