

7月給食だより

令和8年 7月 赤塚第二中学校



◇◇暑さに負けるな！◇◇

いよいよ夏本番です。夏の健康づくりには規則正しい食生活が重要です。暑い季節は体の機能が低下して疲れやすくなり、食欲も減退します。夏ばてを防ぐためにも、しっかり食べて体を動かし、暑い夏を乗り切るための体力をつけましょう。

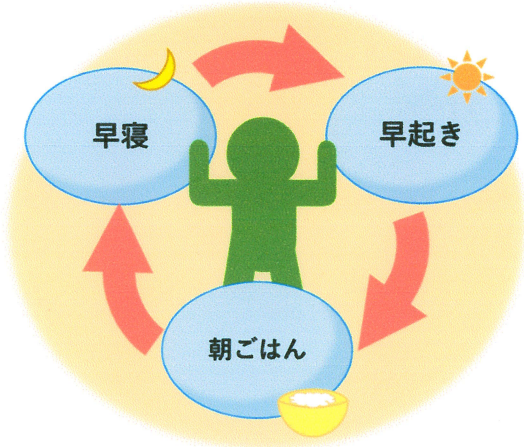
～献立紹介～

- 3日(金)「シェパーズパイ」…イギリスのミートパイで、ひき肉とトマトのソースにマッシュポテトとチーズをのせて、オーブンで焼きます。「スコッチブロス」…イギリスの中でもスコットランドの伝統的な料理で、肉や野菜、押し麦を入れてコトコト煮たシンプルなスープです。
- 8日(水)「西湖豆腐」…西湖(シーホー)は中国にある湖の名前です。この地域では、トマトを入れたさっぱりとした豆腐料理が有名です。
- 9日(木)手作りウインナーロール…今年度初の手作りパンです。8年生の職場体験生徒も一緒に作ります。

- ◇今月のとれたて村：山形県最上町産トマト・長野県駒ヶ根市産玉ねぎ
- ◇今月の板橋野菜：じゃがいも・なす・きゅうり・トマト

しっかり食べて暑さに負けない体をつくろう

夜遅い食事を控えると朝しっかり食欲がわくっちい



朝スッキリ起きられるように寝る時間を早めてみるっちい



朝食は1日をいきいきと過ごすための大事なスイッチ
食べやすいものから始めてみるっちい



給食準備時間調査

給食委員会の活動として、6月8日(月)～6月12日(金)までの5日間、給食準備時間調査を行いました。給食の準備時間は『15分』。15分以内に準備が終わり、「いただきます」ができれば○、できなければ×です。どのクラスも給食委員や給食当番を中心にみんなで協力して準備をしていました。

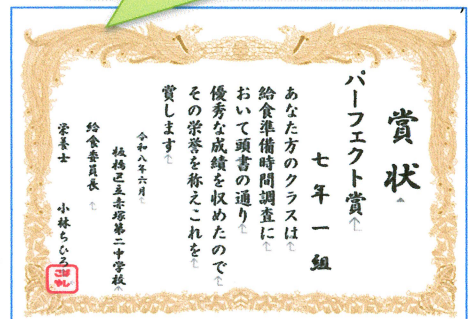
5日間で○の数が7年生は2個以上、8年生9年生は3個以上が目標です。全クラスが目標を達成できたので、7月17日の給食に“目標達成！お楽しみデザート”を付ける予定です。5日間パーフェクトのクラスは、給食の時間に各クラスで表彰を行いました。



準備時間調査のポスターを各クラスに掲示しました。

パーフェクト賞

全17クラス！！



給食の献立作成

8年生の家庭科「私たちの食生活」という単元で、6つの食品群と栄養素について学んだことを生かし、給食の献立作成を行いました。各自で考えた献立をグループで発表し、各グループの代表者がクラスで発表した後、投票を行います。各クラスの代表献立は実際の給食に登場しますのでお楽しみに！決定した献立については毎月の給食だよりで紹介します。

山口さんのとうもろこし(ゆめのコーン)が登場！

6月25日の給食に、とても甘くて美味しい山口さんのとうもろこしが登場しました。今年も7年生が朝学活の時間に皮むき体験を行いました。枝付きのとうもろこしを見たり、理科の生物分野の復習など、短時間で充実した活動を行うことができました。地域で採れる新鮮な食材を感謝して味わって食べました！

