



7月 給食だより

令和 4 年 6 月 3 0 日
 狛江市立和泉小学校
 校長 鷲見 真太郎
 主任栄養教諭 早乙女 理恵

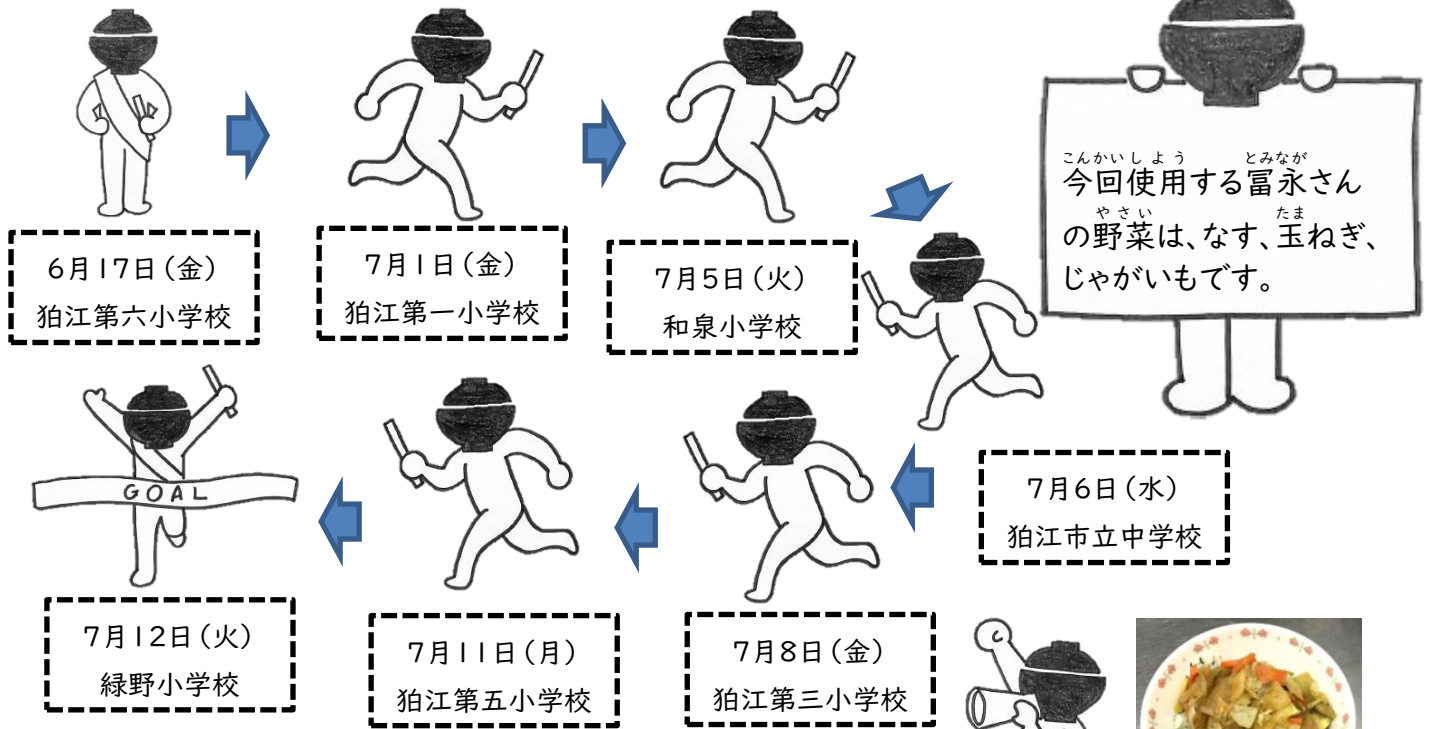
今週初めに梅雨明けし、各地で史上最短の梅雨を更新しています。梅雨明けと同時に真夏の暑さとなり、体が暑さに慣れていないため熱中症をおこしやすくなっています。日中はなるべく木陰や涼しいところを選び、室内でもこまめに水分を補給し熱中症を予防しましょう。



今年もやります! 夏のこま井リレー!

昨年度の秋に行った、狛江市内小学校合同企画の「こま井リレー」。今年度は中学校も参戦し夏野菜バージョンで開催しています。こま井とは、狛江市制40周年を記念して、市民の実行委員会によって考案されました。肉や魚は一切使用せず、狛江産の季節の野菜を使い、野菜の甘みを引き出すように工夫して調理することが条件だそうです。そのため各学校の個性が現れるこま井なのです。

今年の和泉小のこま井は一味違います。富永さんの野菜+畑プロジェクトで収穫された野菜も入ります。ちょうど今、3年生は社会科で狛江市の農家の勉強をしています。地産地消の意義や狛江市産の野菜のおいしさを知ってもらうためにも、おいしく各学校へバトンタッチしていきます。



昨年の和泉小のこま井

畑プロジェクトからは、カボチャ8個が収穫でき、約10kgを使います。なすとオクラも収穫できたら使います。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

バランスよく
三食食べよう

©少年写真新聞社2022

こまめな
水分補給

©少年写真新聞社2022

つめたいもの
とりすぎ注意

©少年写真新聞社2022