

7月のおたより きゅうしょくだより

令和8年7月号 志木市立志木第二小学校

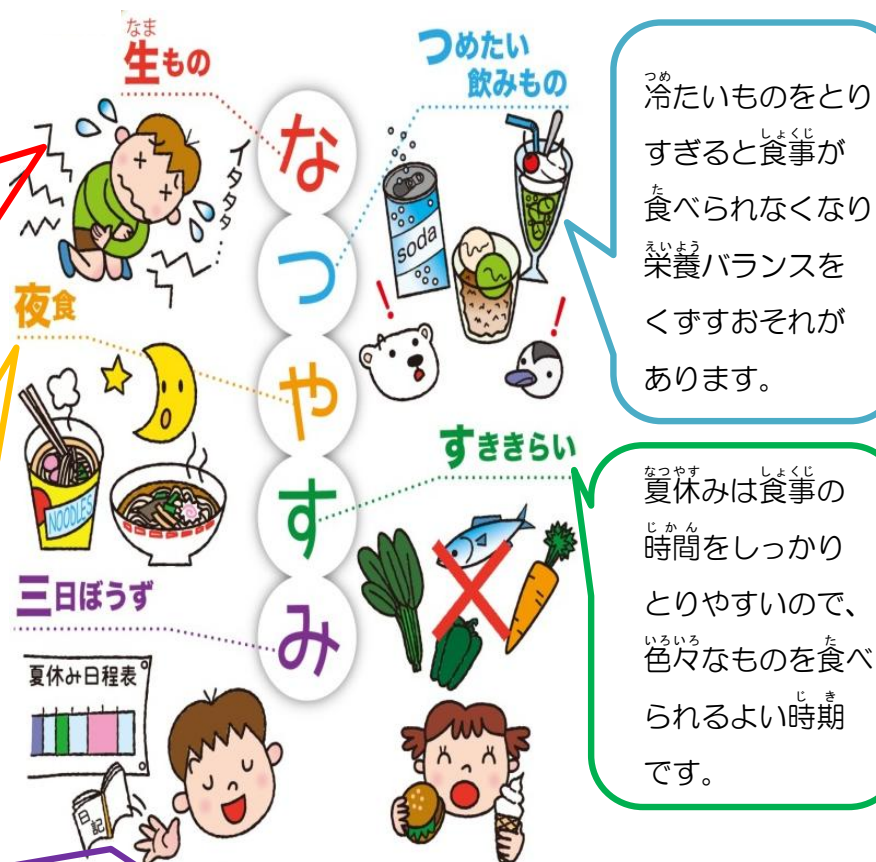
1学期も残りわずかとなりました。しっかり食べて元気にすごせましたか？もうすぐ夏休みです。夏に旬をむかえる野菜はトマト・きゅうり・とうもろこし・ズッキーニ…たくさんあります。旬野菜パワーを取り入れ、本格的な夏に向けて暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏を元気にのりきるために、気をつけるポイント！

夏場は気温が高いため食品が腐りやすくなります。

お休みの日は夜遅くまで起きていられたりすることで、お腹が空いて夜食を食べてしまいがちです。生活リズムがくずれてしまう原因にもなります。

夏休みは、毎日どう過ごすかの計画を立て、実行し、望ましい生活習慣を身につけることが大切です。「決まった時間に起きる・1日三食しっかり食べる」などの目標を立てたら、三日坊主にならないように取り組んでいきましょう。



7月1日は『開校記念日』です！

志木二小ファイナルイヤーということで開校記念日の献立を考えていましたが、「児童のみなさんにも協力してもらおう！」と思い、焼きのりの包装のイラストをイラストクラブのみなさん、献立を給食委員会に考えてもらいました。学校の誕生日です。学校へのお祝いと感謝の気持ちを持って、給食を食べてくださいね。

☆7月1日の献立 手巻きちらし寿司・からあげ・じゅんさいのすまし汁・牛乳



7月7日は七夕です



七夕とは、7月7日の夜に天の川で隔てられて織姫と彦星が、年に1度だけ会えるという言い伝えにちなんだ年中行事の1つです。七夕には願い事を書いた短冊を笹にかざり祈ります。それは織物が上手だった織姫のように「物事が上達しますように」とお願いしたのがはじまりと言われています。給食では天の川に見立てた『そうめん汁』や『ラッキーゼリー』を出します。

みなさんの願いが叶いますように☆

図書×給食室献立の紹介



今月も、学校図書館にある本を使った給食を考えました。5月の図書×給食室献立の時、図書室に本を借りに行った人がいたと聞き、とてもうれしかったです！本も食も興味を深めてください！

☆7月3日…『もりのスパゲティやさん』より、トマトとツナのスパゲティ

この本を開くと、たくさんの動物とたくさんのお店屋さんが書いてあります。その中で『もりのスパゲティやさん』は、豚さんのお店です。大人気のお店で、たくさんの動物が食べに来ていました。給食で作るスパゲティも、大人気になれるようがんばります！

☆7月8日…『すいかのたね』より、すいか

すいかのたねを植えたら、大変なことが起こりました！でも、これなら大歓迎？

☆7月9日…『物語からうまれたおいしいレシピ』より、モロヘイヤのスープ

モロヘイヤのスープは『アラビアンナイト』という本に出てくるそうで、この本ではその紹介がのっています。夏が旬のモロヘイヤを使いました。

