

8月 きゅうしょくカレンダー

おちあいだいろくしょうがっこう

月	火	水	木	金
3 ぎゅうにゅう メキシカンライス かぶのスープ おひさまゼリー	4 ぎゅうにゅう ジャージャーどん かふうきゅうり あぶらあげと キャベツのみそしる	5 ぎゅうにゅう スープスパゲティ かいそうサラダ	6 ぎゅうにゅう にぶたチャーハン たいぴーえん	7 <small>がっききゅうしょくお</small> 1学期 給食 終わり ジョア ポークカレーライス キャベツサラダ
24 	25 <small>がっききゅうしょくはじ</small> 2学期 給食 始まり ぎゅうにゅう ビリヤニ (インドふうピラフ) タンドリーチキン カラフルやさいスープ	26 ぎゅうにゅう ぶどうパン マカロニグラタン コーンサラダ	27 ぎゅうにゅう そばろどん とんじる れいとうパイン	28 ぎゅうにゅう ごもくうどん ちくわのカレーあげ フルーツヨーグルト
31 ぎゅうにゅう とりにくのてりにどん あおなのスープ れいとうみかん	<p><small>がつ</small> 8月のこんだてはひきつづき配膳<small>はいぜん</small>しやすいもの、また、暑<small>あつ</small>くても食<small>た</small>べやすいものにしました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>☆ <small>きゅうしょく</small> 給食 <small>とき</small> の時 <small>やくそく</small> の約束 ☆</p> <p>しっかりてあらいをしましょう。 まえをむいてたべます。 おしゃべりはしません。</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>			

給食だより夏休み特別号

令和 2年 7月 30日
新宿区立落合第六小学校
校長 加藤 雄一
栄養士 鈴木 真秀子

いよいよ夏休みですね。子どもたちも1学期の疲れがたまっていることと思います。ゆっくり休んで、リフレッシュしましょう。2週間という短い期間ですが、生活リズムを崩さないよう早寝早起きをして、朝ご飯をしっかり食べるよう心掛けましょう。また、時間を有効に活用して、いろいろなことに挑戦できるといいですね。しっかりと計画を立てて準備から実践、後片付けまでを行いましょう。

家族や自分の 昼ごはんを つくってみよう!



計画を立てて昼ごはんをつくってみましょう。献立は栄養バランスや味つけ、色どり、家族の好みなども考えて決めます。必要な材料や手順、使う調理器具などを確認して、事前に準備します。調理をする時は衛生面に注意して、けががないように安全に気をつけて行うことが大切です。家族も自分も楽しく食べられるように、献立や盛りつけなどを工夫してみましょう。

できることから始めよう 家庭の仕事

家庭の仕事には次のようにさまざまなものがあります。

- ・買い物をする
- ・食事をつくる
- ・使った食器や調理器具を片づける
- ・ごみを分別して捨てる

自分にできる家庭の仕事を見つけて、実行していきましょう。家族や周りの人と協力し合い、支え合って生活していくことが、自立につながっていきます。

また、実行した家庭の仕事をふり返り、さらによりよい方法を考えて工夫しながら、家族と協力して続けていくことが大切です。

