

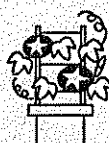
きゅうしょくだより

～じどうのみなさんへ～
7月号
大阪市立北粉浜小学校

あつひがづつが続いています。栄養のバランスがとれた食事を、夏バテにならないようにしましょう。また、十分な水分をとるよう、こころがけましょう。



7月の給食目標



あんぜん せいけつ じゅん び

安全で清潔に準備をしよう

- 手をていねいに
あら
洗いましょう。



- おかずをこぼしたときは、
ゆか
ぞうきんで床をふきましょう。

- 給食当番の人は、
エプロン・ぼうし・マスクを
わす
み
忘れず身につけましょう。
なが
むす
長いかみは結びましょう。



あさ 朝ごはんから赤・黄・緑をそろえよう！

朝ごはんを「食べている」という人でも、パンだけ、バナナだけ、という食事になっていませんか。赤、黄、緑の食品をきちんとそろえることができるよう、くふうしましょう。



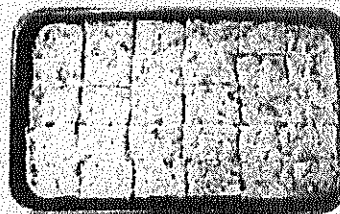
しんとうじょう
新登場！

7月の献立より

7月10日(火) もずく入りヒラヤーチー

ヒラヤーチーは沖縄の家庭料理のひとつです。平焼き(平たく焼く)のことを沖縄の方言で「ヒラヤーチー」といい、小麦粉、鶏卵、水、様々な具をまぜ合わせ、名前のとおり平たく焼いた料理です。

ヒラヤーチーは初めて給食に登場します。給食では今回、沖縄でとれたもずくを生地にまぜています。



ほかにも、7月には夏野菜がたくさん登場します。