



7月給食たより

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

練馬区立豊玉東小学校

いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、
熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たいものの取り過ぎに気
をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気にすご
 しましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <p>●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</p> <p>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p> 	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <p>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</p> <p>●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p> 
<p>こまめに水分をとみましょう。</p> <p>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</p> <p>●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</p> 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <p>●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</p> <p>●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</p> 

手洗いを忘れずに!



手のひら



指の間



指の先

しっかり洗い流す



【学校給食費の納入にご協力をお願いします。】

今月の振替は 7月6日(月) です。

今月は2か月分です。

再振替日は 7月15日(水) です。



7月の献立より



- ・1日「たご飯」：^{はんげしやう}半夏生に合わせてタコを使います。
関西では半夏生に「タコ」を食べる習慣があります。
- ・7日「七夕汁」：そうめんの『天の川』、人参やかまぼこを『短冊』に見立てたすまし汁です。
- ・11日 はじめての土曜日給食です。お弁当箱につめてみます。お楽しみに♪
- ・17日【食育の日】毎月19日は食育の日です。オリンピックをイメージした給食です。
*東京都の明日葉を練りこんだ“オリーブのかんむり”の形をしたパンです。
- ・21日「冬瓜のすまし汁」：旬の冬瓜が入った汁物です。
- ・31日「練馬夏野菜カレー」：練馬区でとれた野菜を八百屋さんに届けて

いただきます。

かぼちゃ・ピーマン・なす・トマトと夏野菜が
たっぷり入ります。



今月の給食には、

かぼちゃ・トマト・かぼちゃ・とうがん・
とうもろこし・えだまめ・きゅうり・ピーマンなど
夏野菜がたくさん登場します!!
さがしてみてね。



きゅうしょくのじかん ●6月●

コロナ感染対策に注意しながら、今までとは違う配膳方法を子供たちはがんばってくれています。食べている時間も静かに・・・。お口を閉じてモグモグです。

おかわりの配膳はすべて担任の先生がやっています。

どのクラスでも食缶を持って「食べる人～」と先生が机の間を歩いて配っています。

そのおかげか、黙々と食べてくれているおかげか、簡単なメニューのせいかな、6月は残菜がとても少なかったです。

1年生をはじめ、新しい学年での給食が始まりましたが、みんなスムーズに上手にお当番さんをやってくれました。

7月もやや配膳が簡単なメニューとなっています。エプロン・三角巾とお手数をおかけいたしますが、引き続きご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。

◆6月に使用した食材の主な産地について◆

キャベツ：練馬区、にんにく：練馬区、大根：練馬区、小松菜：埼玉県、きゅうり：練馬区、にんじん：千葉県
ごぼう：青森県、玉ねぎ：兵庫県、長ネギ：茨城県、里芋：愛媛県、ピーマン：茨城県、じゃがいも：長崎県