



# 7月給食たより



平成25年6月28日  
 練馬区立中村西小学校  
 校長 福田 純子  
 栄養士 川島 タ子

梅雨空ですっきりしない日が続いていて気温や湿度が上がり、食べ物が腐りやすくなっています。この時期は食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。食品の取り扱いには十分注意して食中毒の予防を徹底しましょう。また、これからの暑い季節、食欲が低下して喉ごしの良い食べ物に偏ったり、飲み物を摂りすぎたりしやすくなります。暑さに負けず元気に過ごすために、規則正しい生活、バランスの良いよく生活を心掛けるようにしましょう。

<p><b>な</b></p> <p>生もの、肉の生焼けに注意。中まで火を通しましょう。</p>	<p><b>つ</b></p> <p>冷たいものの食べ過ぎには注意しましょう!</p>	<p><b>や</b></p> <p>野菜は体の調子をととのえます。毎食必ず食べましょう。</p>	<p><b>す</b></p> <p>好ききらいの克服に夏休み中にチャレンジしましょう。</p>	<p><b>み</b></p> <p>ミルク(牛乳)や乳製品も、できれば毎日とりましょう。</p>
<p><b>け</b></p> <p>計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて!</p>	<p><b>ん</b></p> <p>うんちの形やおしっこの色は自分の体の状態を知らせる"お便り"です。</p>	<p><b>こ</b></p> <p>こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水かお茶で。</p>	<p><b>う</b></p> <p>海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。</p>	<p><b>に</b></p> <p>日本の伝統食、とうふ、なっとう、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。</p>

夏休み前の給食も7月19日で終了します。

初めての給食に戸惑っていた1年生も給食当番や配膳を上手にできるようになりました。給食室の調理員さんたちは、ほとんどのクラスで残菜なしで戻ってくる食缶や、「ありがとうございました」「ごちそうさまでした」という大きな声での挨拶が励みになっています。

これまで、学校給食の実施にご理解とご協力を賜りまして誠にありがとうございました。夏休み期間中、給食室は点検や清掃作業に入ります。そして夏休み明けに、日焼けしてたくましくなった子供たちと再会し、元気に給食をスタートしたいと思います。



## 献立紹介

夏は太陽の光をたくさんあびて、野菜がとてもおいしい季節です。今月の献立では、ナスや枝豆、キュウリ、オクラ、とうもろこしなど季節の食材を使っています。

### ◎8日：月曜日

7月7日の七夕に合わせた七夕給食です。枝豆やあなごを使った夏ちらしと、オクラの入った七夕そうめん汁、星形パインを使ったお星さまゼリーを作ります。

### ◎10日：水曜日

旬のとうもろこしの皮むきに2年生の子供たちがお手伝いしてくれます。

### ◎19日：金曜日

ナス、かぼちゃ、ピーマンなどの夏野菜を使って、カレーライスを作ります。



**7月分の給食費は7月29日に引落されます。通帳をご確認ください。**