

7月 給食だより



平成28年6月30日
練馬区立中村西小学校
校長 神永 武志
栄養士 宗川 由佳

梅雨空ですっきりしない日が続いていて、気温や湿度も高い毎日です。この時期は食べ物が腐りやすくなり食中毒の原因となる細菌の繁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、飲み物を取り過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、バランスの良い食事を心がけるようにしましょう。

なつやすみ、けんこうに！

- な・・・生もの、肉の生焼けに注意。しっかり中まで焼きましょう。
- つ・・・冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。
- や・・・野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。
- す・・・好き嫌い克服！夏休み中にチャレンジしてみましょう。
- み・・・ミルク（牛乳）や乳製品も、できれば毎日とりましょう。
- け・・・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。
- ん・・・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。
- こ・・・こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。普段は水か麦茶で。
- う・・・海の幸、魚や海藻には体によい働きをする栄養がたくさんあります。
- に・・・日本の伝統食、豆腐、納豆、味噌などの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。

☆☆☆献立紹介☆☆☆

◎5日火曜日：とうもろこし

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。

◎7日木曜日：七夕献立

7月7日の七夕に合わせた七夕献立です。枝豆やあなごを使った夏ちらしと、星形の麩が入った七夕そうめん汁、星形のパインを使ったお星さまゼリーを作ります。

◎20日水曜日：夏野菜カレー

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。

☆皆様のご協力ありがとうございました。

夏休み前の給食も7月20日で終了します。どの給食が一番おいしかったでしょうか？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、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。

皆様の学校給食へのご理解とご協力、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元気いっぱいに登校してくるみんなと再会し、元気に給食をスタートしたいと思います。

7月分の給食費は7月27日水曜日・9月分は8月29日月曜日に引落されます。通帳をご確認ください。

〈ご注意〉学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までの入金をお願いいたします。

なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。