

7月 給食だよ!



平成29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。

夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体の調子を崩しやすくなります。夏ばてしないので元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。



3食きちんと食べる



早起し、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。

こまめに水分をとる



のどが渇いたときではなく、渇く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。

冷たいものをとりすぎない



冷たいものばかりでは、おなかが冷えて、食欲がなくなります。とりすぎないように気をつけましょう。

☆☆☆献立紹介☆☆☆

◎5日水曜日：ゆでとうもろこし

旬のとうもろこしの皮むきを2年生の子供たちがお手伝いしてくれます。

◎6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。(七夕当日はお誕生日給食のため前日に実施します。)

夏らしと、星形麩の七夕そうめん汁、星形パインの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。おいしいデザートも出ます☆

※今月からのわかめの使用に関して※

先月使用を中止させていただいたわかめに関してですが、練馬区教育委員会より加熱や衛生管理を徹底した調理を行うことで食中毒を防ぐことができる旨の情報提供がありました。従って今月よりわかめの使用を再開させていただきます。保護者の皆様にはご理解とご協力を深く感謝致します。

☆給食へのご理解・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すか?初めての給食だった1年生も給食当番や配膳が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。

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日木曜日・9月分は8月28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。

