

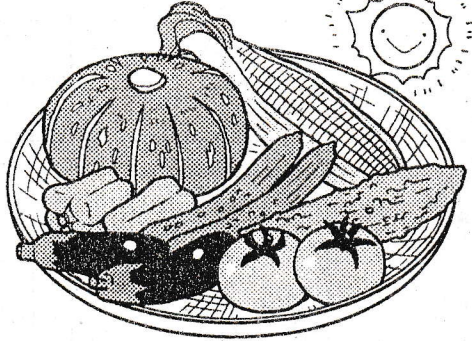
# 7月 給食だより



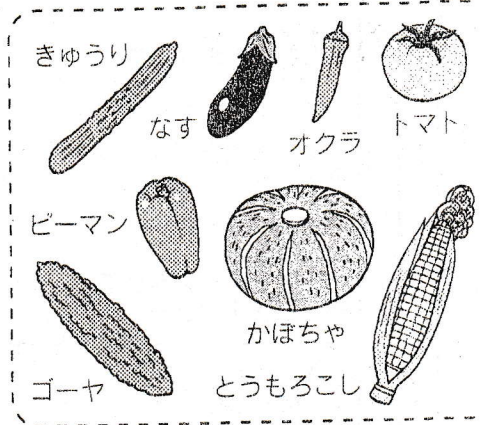
令和元年6月28日  
練馬区立中村西小学校  
校長 瀧嶋 克己  
栄養士 栗崎 清江

気温があがり、日差しもずいぶんと強くなってきました。蒸し暑さのせいで体がだるくなり食欲もなくなる時期です。給食では調理員さんが暑さの中で衛生管理に気を付けながら調理をしています。また献立には夏ならではの食材や食欲をそそるような味付けなどみんなが暑い中でも食べたくなるようなメニューを取り入れています。

## 栄養たっぷりの夏野菜を食べよう

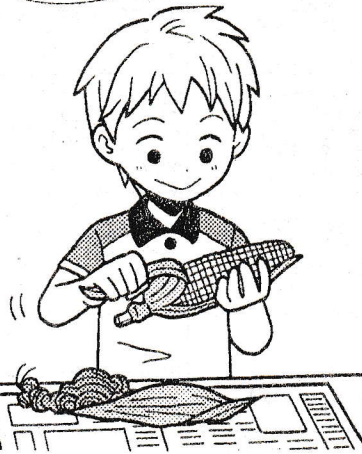


夏が旬の野菜といえばトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどには、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。おいしい夏野菜をたくさん食べて夏を元気にすごしましょう。

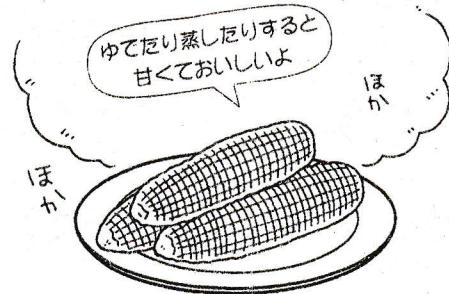


家庭で  
やってみよう

## とうもろこしの皮むき



とうもろこしのひげがついている先の方から、茎に向かって皮をむいていきましょう。新聞紙の上でやると後で片づけるのが簡単です。



### ☆☆☆献立紹介☆☆☆

◎5日 金曜日：七夕献立

少し早めの7月7日の七夕に合わせた七夕献立です。夏ちらしと、星形麩の七夕そうめん汁・お星様ゼリーを作ります。

◎9日 火曜日：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。

### ☆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19日で終了します。どの給食が一番おいしかったですか？初めての給食でドキドキワクワクだった1年生もこの三ヶ月ほどで給食当番や配膳が上手にできるようになりましたね。給食室の調理員さんは、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」というみんなの元気な声がとても大きな励みになっています。夏休み期間中に給食室では点検や清掃作業を行います。そして元気いっぱいに登校してくるみんなと再会し、気合いを入れて給食をスタートしたいと思います。

**給食費は7月29日月曜日・8月27日火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。