家庭数配布

7月 給食だより

早ね 早おき 朝ごはん

令和3年6月29日
練馬区立中村西小学校
校長　瀧嶋 克己
栄養士　廣瀬 貴和

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。「何だか食欲がわかないなぁ…」そんな人もいるかもしれません。夏バテとは夏に起こりやすい慢性疲労のひとつです。とくに汗をかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、夏バテの症状を引き起こす原因となります。給食を１食残さず食べるだけで、500ml のペットボトル約１本分の水分をとることができます。暑い夏ですが、１日３食しっかり食べて水分をよくとり、元気に乗り切りましょう！

夏こそ、牛乳！

牛乳は栄養のカクテル！

たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）だけでなく、炭水化物（糖質）、ビタミンなども含んでいます。

カルシウムの吸収率がばつぐん！ 将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。

体の成長には運動と睡眠も大切！

「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なのです。

大豆（枝豆）、小魚や野菜も活用！

カルシウムは大豆（枝豆）や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。

献立紹介

7月7日（水）　夏ちらし、牛乳、七夕そうめん汁、冷凍黄桃

7月7日は七夕といい、一年に一度、この日の夜だけ、織姫と彦星が天の川を渡り、会うことが許された日です。七夕にそうめんを食べる風習があるのは、天の川に見立てているから、また、はた織りだった織姫がはたに織る糸に見立てているからといういわれがあります。そうめんと星形の蒲鉾が入った七夕そうめん汁、旬の穴子や枝豆が入った夏ちらしの七夕メニューをお楽しみください！

7月のお誕生日給食は、7月15日（木）です

７月分の給食費は７月27日(火)に、９月分は８月27日（金）に引落しされます。通帳残高をご確認ください

〈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。**

いつも給食へのご理解・ご協力ありがとうございます。
献立やアレルギー対応の件などお問い合わせの際は、
中村西小学校事務室 03-3990-4238 までご連絡ください。