

7月給食だより

平成24年 6月30日
練馬区立中村西小学校
校長 福田 純子
栄養士 川島 夕子

梅雨空ですっきりしない日が続いていますが、プール指導も始まり、いよいよ夏らしくなってきました。子供たちは暑さに負けず、休み時間には元気いっぱい校庭を走りまわっています。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、飲み物の飲みすぎが起りやすくなったりします。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たいものです。

夏こそ、^{なつ}早ね・^{はや}早起き・^{はや}朝ごはん!

人間は日中活動し、夜はしっかり休むのが生活の基本です。休み中だからこそ、しっかり「早ね・早起き・朝ごはん」のよい習慣を守っていきましょう。

- 思い切って早起きしよう! ●
- 寝る時間を決めよう! ●
- 朝ごはんのお手伝いをしよう! ●



早起きして日中眠くなっても休み中ならお昼寝ができます。涼しい夏の朝は散歩や軽い運動、読書などにぴったりです。



毎日寝る時間を決めて、守りましょう。お祭りなど特別な日があっても、次の日はまたしっかり守るようにしましょう。



お手伝いを進んで行いましょう。食器を並べたり、洗いや、後片付けなどできることから始めてみましょう。

夏につくったよい生活リズムは
秋からの生活の宝物になりますよ!

献立紹介

◎3日火曜日・5日木曜日・10日火曜日：中西小新メニュー

給食室の調理員全員で考案した新メニューです。練馬区のだいこんやきゃべつを使って何回も試作をしました。どんなメニューか子供たちに感想を聞いてみてください。

また、5日は2年生の子供たちが旬のとうもろこしの皮むきをお手伝いしてくれます。

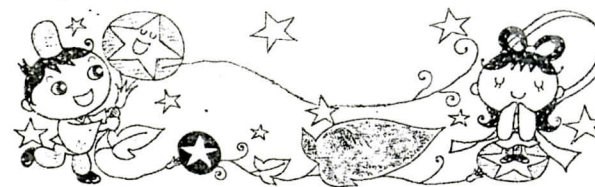
◎6日金曜日：七夕メニュー

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、星型パインを使ったお星さまゼリーで七夕をお祝いします。七夕給食を食べながら、お願い事をしてみましょう。

◎20日金曜日：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。

七夕



五節句のひとつで、「七夕祭り」「星祭り」ともいわれます。7月7日の夜に、天の川の兩岸にある「ひこぼし(牽牛)」「わし座のアルタイル」と「おりひめ(織女)」「こと座のベガ」が、年に一度だけ会うことができるという伝説に基づいた、星祭りの行事です。

七夕とそうめん

昔、宮中における七夕の儀式では「素餅(さくべい)」という小麦粉と米粉を練って作ったお菓子がそえられていました。それが「そうめん」へと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったそうです。また、そうめんを天の川に見立てたとか、おりひめの糸に見立て裁縫が上手になるようにとの願いを込めていたという説もあります。

8月31日は「やさいの日」です!

8月31日は「やさいの日」です。野菜は1日350グラムを目標にとるとよいとされ、これは生の刻んだ野菜で両手に3杯くらいの量になります。野菜は1回の食事だけですべてとろうと考えると、おひたしやいためものなどの料理も取り入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

<p>とろろよ 1日野菜 350グラム 大作戦!</p>	<p>●朝ごはんは必ず食べる!</p> <p>朝ごはんを食べないと、目標達成がむずかしくなります。おひたしの作り置きや、そのまま食べられるミニトマト・きゅうりなども上手に利用しましょう。</p>	<p>●生野菜だけでとらない!</p> <p>サラダだけでとろうと考えると、量がどうしても増えてしまいます。ゆでたり、いためたりすることで野菜のかさが減り、食べやすくなります。</p>
<p>●主菜に野菜を付け合わせる</p> <p>肉や魚料理に野菜を付け合わせたり、オムレツの具に野菜を入れることで無理なく野菜がとれます。</p>	<p>●1日5〜7種類を目安に</p> <p>いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具だくさんにするのもよい方法です。</p>	<p>●外食では野菜料理のサイドメニューも活用</p> <p>外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜のおかずをもう1品追加して食べましょう。</p>

東日本大震災の影響により、今後食材の流通が滞ったり、価格が変動するなどの事態が予想されます。食材やメニューの変更などをお願いすることがあるかもしれませんが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

7月分の給食費は7月27日(金)に、9月分の給食費は8月27日(月)に引き落とされます。遅延をご注意ください。