

7月給食だより



平成27年度 北町小学校
校長 石井 友行
栄養士 山本 わかな



日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。

暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。



朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面(イライラしにくい・やる気が起きる)でも良い傾向にあるという調査結果もあります!



朝ごはんをしっかり食べると...

脳に栄養がいき、勉強に集中できる。

体が温まり、元気に活動できる。



心が満たされ、やる気が起きる。



参考文献：農林水産省 HP 「めざましデータ BOX」

たてわり班給食 (6月9日(火)実施)

1年～6年までの子供たちで編成されたたてわり班で、給食を食べました。1年生は「いただきます」のあいさつ、2年生は「ごちそうさま」のあいさつ、3年生は牛乳を配り、4年生は給食を配り、5年生は配膳と後片付け、6年生は司会進行を行いました。今年度はじめてのたてわり班給食で少し緊張している姿も見られましたが、みんなの協力のおかげで、無事にたのしく食事をすることができました。



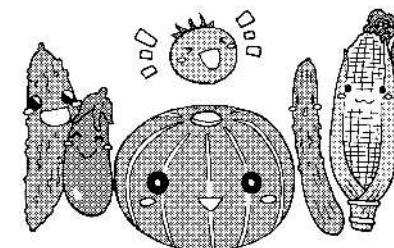
体験給食会

6月16日(火)に1年生保護者、転入生保護者を対象とした体験給食会を開催しました。当日は38名の保護者にご参加いただき、ありがとうございました。北町小学校の給食ができるまでの様子、朝食の大切さなどをお話し、その後、給食の配膳、喫食と体験していただきました。当日は「きびごはん・さばのごまみそ焼き・五目豆・じゃがいもと玉ねぎのみそ汁・ジュシーフルーツ」の和食メニューを食べていただきました。

体験給食会後のアンケートでは、給食について理解を深めたという意見を多くの方からいただきました。その他、学校給食について保護者が望むものとして多かった答えは、1に安全、2に栄養、3に衛生、4に楽しむ、5にマナーでした。給食では安全な給食を提供するため、産地の確認等をしっかり行っております。また、マナーについても給食時間に指導しています。しかし、行き届かない面もありますのでご家庭でもご指導していただけますようよろしくお願いいたします。

今が旬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。



7月の献立から

2日(木)枝豆 練馬区産のとれたて新鮮な枝豆で、2年生が枝豆のさやもぎを行います。もいだ枝豆を給食室でゆでて給食にいたします。

14日(火)蒸しとうもろこし 千葉県多古町より産直で届けてもらったとうもろこしを使って、1年生がとうもろこしの皮むきを行います。皮をむいたとうもろこしは給食室で蒸して給食で食べます。

15日(水)シカムドゥチ(豚のすまし汁) 沖縄料理の日です。ゴーヤチャンプル、シカムドゥチ(沖縄では豚のすまし汁ことを言うそうです)、沖縄県産の冷凍パインをいたします。

*学校給食用牛乳(6月分)の集乳産地予定のお知らせです。
集乳産地予定:千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道

7月 児童1日1回当たり平均摂取栄養量(中学年3・4年生)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						A μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
北町小平均	615	24.8	28.5	335	2.3	232	0.41	0.54	26	4.3
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の2.5%~3.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。7月分の引き落とし日は7月6日(月)です。