

7月給食たより



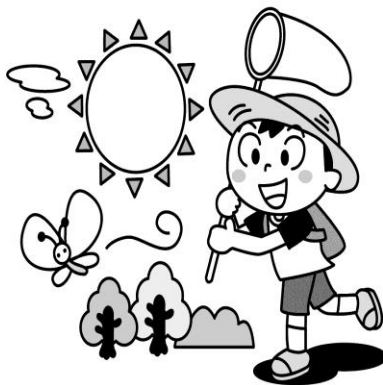
令和元年6月28日
練馬区立田柄小学校
栄養士 南 由紀子



「早寝早起朝ごはん」
早寝早起朝ごはんシンボルマーク

暑さに負けない体づくりを!

梅雨時特有のジメジメとした気候が続いています。梅雨明けが待ち遠しいところですが、急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日頃から適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さにそなえましょう。



★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しつかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

暑さに打ち勝ちポイント

★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給



基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。



今月の給食から



1日 シェパースパイ (イギリスの料理)

ひき肉のミートソースとマッシュポテトを重ねて焼く料理です。羊飼いのパイともいわれます。

3日 タコライス もずくスープ (沖縄の料理)

「タコライス」はチリパウダーを使用したミートソースとゆで野菜をごはんのにせていただく料理です。南米料理「タコス」をまねて作られたものです。沖縄県が生産量ナンバー1の海藻「もずく」を使ったスープとの組み合わせです。

5日 セタメニュー

7月7日のセタにちなんで、五目ずし・セタ汁・お星さまゼリーを作ります。

19日 セレクト給食

1学期最終日の給食は、セルフサンドのパンにはさむおかずを選ぶセレクトメニューです。お楽しみに♪

★Aランチ★ハムカツサンド ★Bランチ★フライドチキンサンド

*7月は地元農家、吉田さんの畑で収穫体験があります。9日は2年生が枝豆を、11日は1年生がとうもろこしを収穫し、全校でその日の給食でいただきます。



使用食材の産地 (6月分)

《野菜》人参…千葉 玉葱…徳島・練馬 ねぎ…千葉 ジャがいも…長崎
きゃべつ…練馬 きゅうり…群馬・練馬 ごぼう…青森 大根…練馬
《精肉》とり肉…岩手・山梨 ぶた肉…青森・秋田
《魚介類》さんま…北海道 いか…青森 ホキ…ニュージーランド
《お米》 青森「まっしぐら」

給食費の納入にご協力をお願いいたします

7月の引き落とし日は7月16日(火)です。

12日(金)までにゆうちょ銀行の口座へのご入金をお願いいたします。