

7月給食だより



平成24年7月 練馬区立向山小学校 「朝寝、早起き、朝ごはん、シボレマーク」

いよいよ夏本番！

梅雨空も、やがて太陽の照りつける毎日になります。

夏の日差しのもと、夏の野菜は生き生きと成長し、店頭には、赤や緑の色とりどりの食材が並びます。楽しく、思い出多い夏休みを迎えるためにも、食事・運動・休養のリズムを整えて生活していきましょう。

★7月の給食より★

4日(水)レモンバタートースト

食パンに、レモン汁、バター、砂糖を混ぜてぬり、オーブンでやきます！さっぱりしていて、夏にぴったりです。

6日(金)七夕汁・星空ゼリー

七夕にちなんで、七夕汁には、そうめんて天の川、おくらで星を見立てています。星空ゼリーは、ぶどう味のゼリーで星型のパイナップルが入ります。どちらも夜空をイメージして作ります。

10日(火)2年生がむいたとうもろこし

2年生が、とうもろこしの皮むき体験をします。給食では、「蒸しとうもろこし」として出します。いつもより美味しい、とうもろこしが食べられそうですね。



11日(水)サーターアングー

沖縄で有名なお菓子で、黒砂糖を使用して作ります。1つ1つ給食室で丸め、低温でじっくり揚げます。向山小では、人気のメニューの1つです。

平成24年6月6日(水)の学校給食用食材の放射性物質の検査を実施いたしました。検査の結果、放射性物質は検出されませんでした。測定下限値(25 ベクレル/kg)未滿。詳しくは、練馬区ホームページをご覧ください。

今月の牛乳の産地予定は、千葉・群馬・北海道・岩手・宮城・秋田・青森です。

学校給食費の徴収にご協力ください。今月の引き落とし日は、7月5日です。

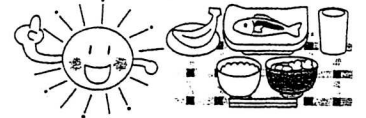
夏バテを防ぐ食生活



「夏バテ」は「夏負け」ともい、夏の暑さに負けて、食欲や体力がなくなったり、疲れがとれず、体がだるくなったりすることです。暑い夏を元気に乗り切るためには、何より食生活が大切です。今月は、夏バテを防ぐ食生活のポイントをまとめてみました。キーワードは「夏バテ防止」です。

なにより大切！ 朝ごはん

朝ごはんは1日の大切なエネルギー源です。夏バテしないためにも、早起きして、しっかり食べましょう。



めたいものの、とり過ぎ注意！

暑いからと、冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、おなかをこわして食欲がなくなってしまいます。



ばらんす(バランス)の良い食事を！

暑くて食欲がないと、ついいつものごしのよいめん類などに食事が偏りがちになります。肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品や、ビタミンたっぷりの野菜、果物を意識してとるようにしましょう。



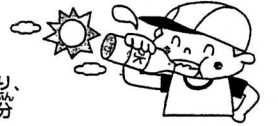
てつぶん(鉄分)不足に気をつけて！

偏った食事をしていたり、大量に汗をかくと、体の鉄分が不足し、貧血になることもあります。レバーや牛肉、アサリ、ひじきなど、鉄分を多く含む食品を取り入れましょう。



ぼうし(帽子)と水分忘れずに！

外に出かけるときは、熱中症にならないために、ぼうしをかぶり、お茶や水などの水分を忘れずに持っていきましょう。こまめな水分補給が大切です。



うし(丑)の日に食べるウナギで、夏バテ解消！

昔から日本では、暑さを乗り切るために土用の丑の日にウナギを食べて栄養をつける習慣があります。ウナギは夏バテ解消にもってこい！たんぱく質、脂質、ビタミンA、疲労回復効果のあるビタミンB群を豊富に含む、まさにスタミナ食材です。



よくよく(食欲)増進の工夫を！

食欲がないときには、食欲を増進してくれる食材を上手に取り入れましょう。にんにく、にら、ねぎなどの香り成分「アリシン」や、梅干し、レモンなどに含まれる「クエン酸」には食欲増進効果があります。また、辛いものや香辛料は胃腸を刺激して食欲を増してくれます。ただし、胃腸に負担がかかるので、食べ過ぎには気をつけて。



夏バテしてしまったときの食事は、量より質が大切です。めん料理など一品に偏らず、少量でもバランス良く食べることを心がけましょう。

