



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる **早寝・早起きをし、日中は体を動かす**



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける こまめな水分補給を心がける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

1年生がそら豆のさやむきをしました。



6月2日(金)に1年生がそら豆のさやむきを手伝ってくれました。とても大きなそら豆だったので、開くのが大変でしたが、中にあるフワフワのベツを観察することができました。みんなでさやから出したそら豆は、茹でられて、給食に登場しました。「自分でむいたからちゃんと食べるよ!」という声も聞こえてきました。

- 4日(火) 向山小大人気メニュー「練馬スパゲティ」が登場します。デザートは旬の果物の「すいか」です。
- 7日(金) 「めざせ!野菜づくり名人」を勉強している2年生が、旬の野菜でもある「とうもろこし」の皮むきを手伝ってくれます。皮むきしたとうもろこしは茹でて給食に登場します。
- 11日(火) 旬の「いか」を使った献立です。衣をつけて油で揚げ、夏らしいレモンソースをかけます。
- 13日(木) 「こしね汁」は、群馬県特産の食材を使った郷土汁です。「こ」こんにやく「し」しいたけ「ね」ねぎのことです。
- 14日(金) 世界の料理を紹介します。今月は、バスケットボールワールドカップで対戦するオーストラリアの料理を紹介합니다。
- 19日(水) みそ汁に使う「冬瓜」は、冬という漢字を使っていますが、夏の野菜です。みそ汁の具や、冷やしてデザートにして食べることもできる便利な野菜です。
- 20日(木) 1学期最後の給食では、冷凍みかんと、冷凍パイナップルでのセレクト給食を実施します。どちらを選ぶかな?

野菜の産地 6月

*玉ねぎ・・・北海道	*ねぎ・・・千葉県	*かぼちゃ・・・茨城県
*じゃが芋・・・長崎県	*ピーマン・・・茨城県	*たけのこ・・・愛媛県
*人参・・・千葉県	*ごぼう・・・青森県	*インゲン・・・千葉県
*大根・・・千葉県	*チンゲン菜・・・茨城県	*きゅうり・・・群馬県
*もやし・・・栃木県	*パプリカ・・・茨城県	*ブロッコリー・・・長野県
*ほうれん草・・・群馬県	*ズッキーニ・・・群馬県	*しょうが・・・高知県
*キャベツ・・・練馬区	*小松菜・・・埼玉県	*メロン・・・茨城県

今月の給食費の引き落としは 7月18日(火) です。14日(金)までに口座への入金をお願いします。