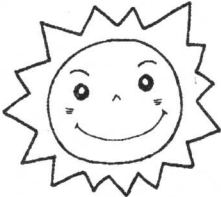


7月給食だより

平成25年6月28日
練馬区立春日小学校
校長 矢島 直行
栄養士 実宝 史帆

毎日暑い日が続いていますが、みなさんは食事をきちんと食べていますか？気温も湿度も高いこの季節、どうしても食欲が落ちてしまいます。冷たい麺や、飲み物、アイスなどつい手がのびてしまいます。しかし、食事をしっかりとらないと、これからの本格的な暑さを乗り越えることはできません。暑い時だからこそ早起きをして、まだ涼しい時間にしっかりと朝ごはんを食べましょう。そうすると、日中の暑さに負けず元気に1日が過ごせますよ！



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

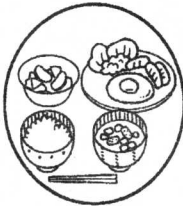
暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。



朝食坊&朝ごはんめきでは…

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べないようにしましょう。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



水分補給方法



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



6月の献立より

<献立> 黒糖食パン 鶏のみそマヨネーズ焼き プチトマト ポテトスープ
今月は子供たちが大好きなお肉メニューの1つ、鶏のみそマヨネーズ焼きを紹介します。
作り方はとてもシンプルなので是非ご家庭で作ってみてください。

<鶏のみそマヨネーズ焼きの材料・作り方(1人分)>

- ◆ 鶏モモ肉 50g
 - ◆ 塩 0.1g
 - ◆ こしょう 少々
 - ◆ みそ 2g
 - ◆ マヨネーズ 8g
- ① 鶏モモ肉を調味料に20分ぐらい漬けておく。
 - ② オーブン200℃、10分で焼く。
(フライパンやグリルでも良い)

夏の旬の食べ物

1日の献立に
出ます!

えだまめ



花は?



乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

16日の献立に
出ます!

なす



花は?



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノール的一种）が多く含まれています。

麦の使用についてのお知らせ

一時使用中止していました麦ですが、多数の検査機関が検査を行った結果、全ての麦からの農薬が不検出であったと、公益財団法人東京都学校給食会から通知がありました。そこで、7月から麦の使用を再開いたします。ご理解、ご協力ありがとうございます。

給食食材の予定産地

精米…青森県産(まっしぐら)
牛乳…千葉県 群馬県 北海道 岩手県 青森県 秋田県 宮城県
にんじん…埼玉・千葉 しょうが…高知 にんにく…青森
玉葱…佐賀 じゃがいも…長崎
※ 6月分の食材における予定産地ですのでご了承ください

いつも学校給食費の徴収にご協力ありがとうございます!

今月の引き落としは7月5日(金)です。

期日までによりしくお願いいたします。