



平成28年7月20日

練馬区立光が丘春の風小学校
校長 福田 純子
栄養士 林 敦子

子供たちにとっては、待ちに待った夏休みが始まります。給食の時間にも、楽しそうに夏休みの予定を話し合っている子供たちが多く見られるなど、待ちきれない様子です。

長い休みに入ると、楽しくて夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝ごはんを食べなかったりしがちです。一度生活リズムが崩れてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしていきましょう。

※生活リズムを整えるために※

長い休みの間や休み明けに、なんだか体がだるい、元気が出ないということはありませんか？ それは、生活リズムが乱れているからかもしれません。生活リズムを整えるためには、次のことが大切です。

★毎日決まった時間に起きて、朝の光を浴びる

朝の光は、すっきり目を覚ますのに効果的です。

★バランスの良い食事をしっかりと食べる

特に、朝ごはんはしっかりと食べましょう。

★夜は早めに寝る

夜に早く寝るためにも、日中は適度に体を動かしましょう。



9月の献立(9/1～9/5)

日	曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)
1	木	牛乳 カレーライス コーンサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	米 麦 じゃがいも 米油 小麦粉 砂糖 バター	トマト缶 にんにく にんにく 生姜 玉葱 りんご 福神漬 キャベツ コーン	652 19.7
2	金	牛乳 わかめごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜の生姜あえ	鶏肉 大豆 牛乳 炊き込みわかめ	米 麦 でん粉 三温糖 じゃがいも 米油	にんにく にんにく 生姜 玉葱 コーン キャベツ	697 22.8
5	月	牛乳 ソース焼きそば アンニン豆腐	豚肉 牛乳 あおのり 粉寒天 調理用乳	中華めん 砂糖 米油	にんにく にんにく 玉葱 キャベツ もやし みかん缶 黄桃缶 バイン缶	690 22.1

給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日：8月10日(水)

※口座振替手数料10円がかかります。
※口座振替は月1回です。前日までに、残高不足にならないようにご準備をお願いいたします。

給食の時間より

子供が給食を食べる様子を見ていると、7月は暑さのためか、サラダや味付けが濃いおかずなど、食べやすい料理は、とてもよく食べていました。その反面、薄く味付けたごはんなどは、残りがちな日がありました。

8月の給食目標は「規則正しい生活を心がけよう。」です。夏休みには給食はありませんが、バランスの良い食事・適切な水分補給・規則正しい生活に気を付けて夏バテにならないように注意してほしいと思います。

とうもろこしの皮むきを行いました

7月14日、2年生が給食に使用するとうもろこしの皮むきを行いました。この日のとうもろこしは、練馬区内産の、とれたてのとうもろこしでした。

皮むきをしながら、先端についたひげの様子を観察したり、皮の手ざわりを確かめたりして、どの子も一生懸命に取り組んでいました。

夏に旬を迎える甘いとうもろこしは、子供たちの大好物です。この日は残菜がほとんどなく、どのクラスもよく食べていました。

かおりや、葉の色や様子、茎の切り口などじっくり観察をします。



ひげまで、きれいに取ります。



皮をむいたとうもろこしを、調理員に渡します。



切ったとうもろこしを、オーブンで蒸します。



この日の給食。



とうもろこしおいしい！

