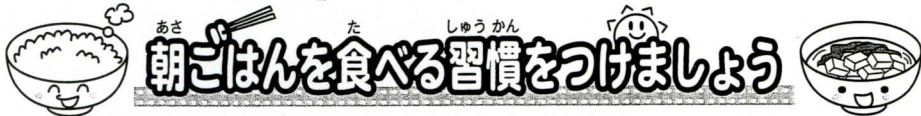


がつきゅうしょく 7月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子

早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



日差しが強くなり、気温が高くなりました。いよいよ本格的な夏の始まりです。暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。

朝ごはんをしっかり食べると...

脳に栄養がいき、勉強に集中できる。
体が温まり、元気に活動できる。



心が満たされ、やる気が出る。



朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面(イライラしにくい・やる気が出る)でも良い傾向にあるという調査結果もあります!

今月の献立

7日(火) 夏ちらし・七夕汁・さくらんぼ

…七夕メニューです。七夕汁には、織り姫の織物をイメージしたそうめんと、星の形をしたお麩が入っています。

9日(木) お赤飯・ジョア(いちご)・鯛の照り焼き・花魁入りすまし汁・冷凍パイ

…石神井西小学校の開校記念日のお祝いメニューです。鯛は、お祝いの席で食べられるお魚です。お楽しみに!

郷土料理やいろいろな料理を組み合わせ、練馬産の野菜、旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに!

七夕★3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とつてもむずかしい

Q1 七夕の夜にだけ出会うことを許された織り姫と彦星の物語は、どこの国で生まれたでしょう?

- 1 日本 2 中国 3 イギリス



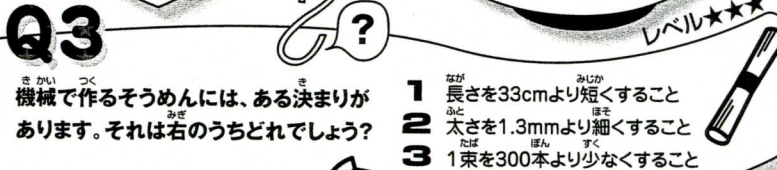
Q2 七夕に天の川に見立てて食べられるそうめんは、何からできているのでしょうか?

- 1 小麦粉
2 片栗粉
3 豆腐



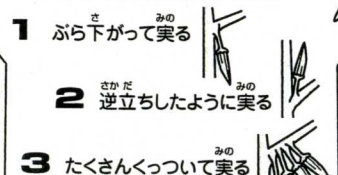
Q3 機械で作るそうめんには、ある決まりがあります。それは右のうちどれでしょう?

- 1 長さを33cmより短くすること
2 太さを1.3mmより細くすること
3 1束を300本より少なくすること



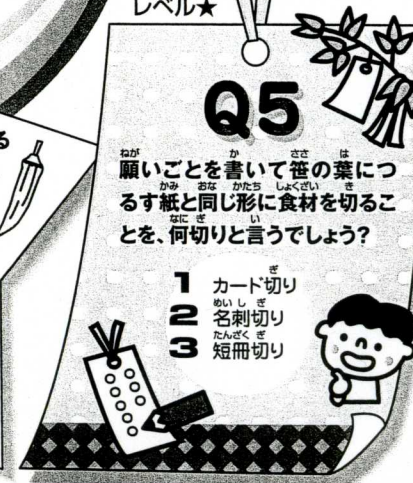
Q4 七夕の料理には、切り口が星形になるオクラがよく使われますが、オクラはどのように実る野菜でしょうか?

- 1 ぶら下がって実る
2 逆立ちしたように実る
3 たくさんくっついて実る



Q5 願いごとを書いて笹の葉にする紙と同じ形に食材を切ることを、何切りと言うでしょう?

- 1 カート切り
2 名刺切り
3 短冊切り



8=90 2=40 2=80 1=20 2=10 ¥742

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は7月6日です。