

令和2年度

給食だより夏休み特別号

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 金井 ヤスノ



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

さあ、夏休みです！

今年はいつよりも遅い夏休みの始まりです。家での生活もコロナウイルスなどの感染予防を心がけ、こまめな手洗いや外出するときのマスク着用など、気をつけながら、規則正しい生活で病気に負けない体をつくるようにしましょう。

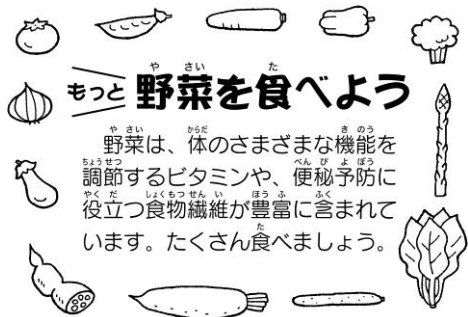
生活のリズムをととのえるためには…

- 毎日朝ごはんを食べる。○早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、できるだけ決まった時間に起きる。○1日3食を、決まった時間に食べる。○夜はあまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンやスマホなどを使用したりしないようにする。○寝るときは、部屋を暗くして眠る。



早寝・早起き・朝ごはんを習慣にしましょう

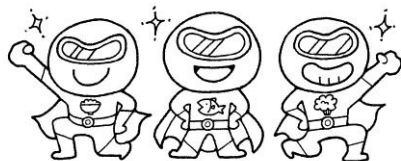
学校給食費の納入にご協力をお願い致します。引き落とし日は8月5日です。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

し っ かり 食 べ て



夏 ば て 予 防 !

野菜をたっぷり使って 作ってみましょう 給食のレシピ

夏は、そうめんなどのめんだけを食^たべる機会が、多^おく
なっていませんか？ 暑い時こそ、栄^{えい}養^{よう}バ^たランスよく食^た
べることが大切^{たいせつ}です。

めん類^{めんるい}には、卵^{たまご}やハム、野菜^{やさい}などでたんぱく質^{しつ}やビ^た
タ^たミンなどを補^{おぎな}うようにしましょう。

○練馬スパゲティ (4人分)

スパゲティ	400g
ゆで塩	適量
油	小2
大根	1/2本
砂糖	大1と2/3
しょうゆ	大2
塩	小1/2
酢	大1
ツナ	200g
きざみのり	適量

- ・スパゲティは塩を入れたたっぷりの湯でゆで、湯を切ったら油をまぶす。
- ・大根おろし・砂糖・しょうゆ・塩・酢をなべに入れて30分くらい煮たらツナを加える。
- ・スパゲティにソースをかけ、きざみのりをかけてできあがり。

・ポトフは肉や野菜を大きめに切って、スープで煮込むだけ。最後に塩とこしょうで味をととのえます。

○ポトフ (4人分)

豚肉角切り	80g	にんじん	80g
ウインナー	60g	きゃべつ	120g
ベーコン	20g	コンソメ	2個
じゃがいも	160g	水	480cc
たまねぎ	120g	塩・こしょう	

