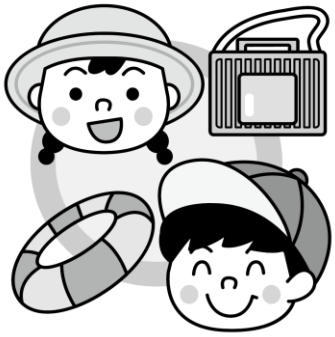
令和５年度

7月給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長　青山　直志

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

★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。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★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

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC

野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★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。

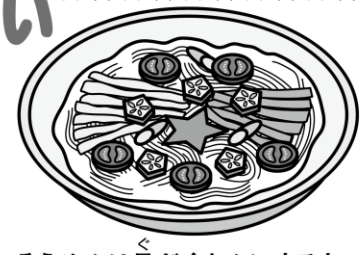
こまめな水分補給を心がける

★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。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い

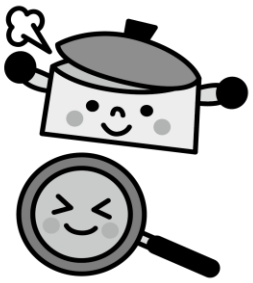
索餅

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



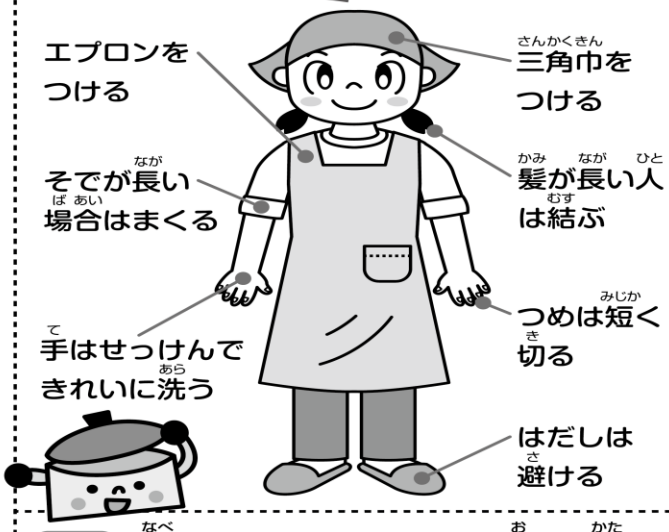
そうめんは具だくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！

料理に挑戦してみませんか？



夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？　料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

身じたくを整える

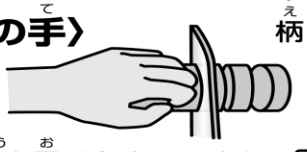


包丁の持ち方・使い方

〈包丁を持つ手〉

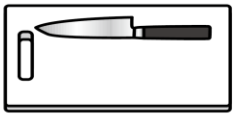
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

〈逆の手〉



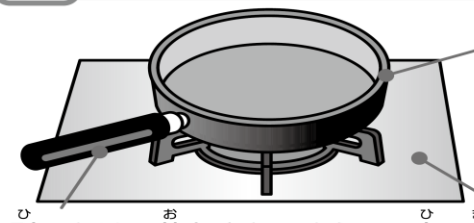
指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。



包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けたりしない。

鍋やフライパンの置き方・扱い方

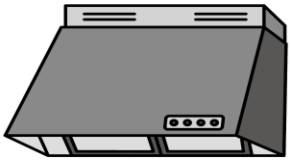


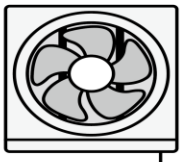
ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。

引っかけて落とさないよう、柄は横の方に向ける。

火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。

火を使っているときは、そばを離れない。





換気も忘れずに。

食中毒を防ぐために気をつけること

こまめに手を洗う。

野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。

じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。

肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。

肉や魚は中までしっかりと火を通す。

給食食材の主な産地（６月）

人参	千葉県	玉葱	北海道	じゃが芋	長崎県	小玉すいか	茨城県
キャベツ	東京都	きゅうり	群馬県	ねぎ	茨城県	小松菜	埼玉県
にら	群馬県	ピーマン	茨城県	しめじ	長野県	茄子	群馬県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	岩手県	卵	群馬県

学校給食費の納入にご協力をお願いします。７月の引き落とし日は７月４日（火）です。