

[家庭数配布]

# 食育だより

令和2年度7月号

練馬区立関町北小学校  
校長 大野 泰 弘  
栄養士 山田 瑞 季



『早寝早起き朝ごはん運動』  
シンボルマーク



6月に学校が再開されて1ヶ月が経ち、今年は例年と異なることが多く、疲れが出てくるころではないでしょうか。また、7月になると梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなります。そんな時期こそ、バランスよく栄養をとり、元気に体を動かし、睡眠を十分にとって体を休めることが大切です。そして、この「栄養・運動・休養」の三原則を守って健康な毎日を過ごしてほしいと思います。

## 給食をつくってくださっている方々です。



本校の調理業務は、「葉隠勇進（はがくれゆうしん）」という会社に民間委託をしています。4名の社員とパートナーと呼ばれる7名のパート社員、合わせて11名で給食づくりから配膳、片付け、洗浄までを行います。

子どもたちの安全確保を最優先にして、関町北小の給食がめざす「おいしさと楽しさと食を通じての学び」を進めていきます。

## 給食費についてお知らせ

7月から、給食費の引き落としが始まります。給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、引き落としの前日までにご確認ください。ご協力をお願いいたします。

引き落とし日は毎月4日ですが、今年度最初の引き落としは**7月6日(月)**です。(金額などの詳しい内容は、「給食費のお知らせ」をご覧ください。)

直前営業日の3日(金)までに指定口座の残高確認をお忘れなくお願いいたします。

## 《7月の献立より》

### 7日(火)・・・七夕献立

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と日本の「棚機つ女(たなばたつめ)」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てて「そうめん」を食べる習慣があります。7日の献立では、そうめんを入れた「七夕汁」を作ります。

### 15日(火)・・・世界の料理(スペイン)

スペイン料理の「パエリア」「ジュリエンヌスープ」「スパニッシュオムレツ」を作ります。

### 20日(月)・・・郷土料理(沖縄県)

沖縄県の郷土料理「シシジューシー」「チャンプル」「もずくスープ」を作ります。

## 6月15日(月)から全学年給食が始まりました!

6月15日から給食が始まりました。今年度は、感染症対策を行いながらの実施となり、子どもたちは手洗いをしっかり行い、食事中に話をしない等といったことに気をつけながら給食の時間を過ごしています。食事中にお友達との会話はできませんが、一方で、いつもより料理の味をよく感じるのではないかと思います。子どもの味覚は大人よりも敏感なので、よく料理や食材の味を感じながら食べてほしいと思います。

学校で給食の話題があまりできない分、ぜひご家庭では給食について話題にしていただけると嬉しいです。

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

**朝ごはんは必ず食べましょう。**

●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

**夏野菜をしっかり食べましょう。**

●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

**こまめに水分をとみましょう。**

●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにしましょう。

**冷たい物は、ほどほどにしましょう。**

●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。