

令和5年度



7月給食だより

令和5年6月29日（木）

練馬区立大泉小学校

はやねはや お あさ
早寝早起き朝ごはん

はやねはや お あさ うんどう
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



あつ ほん ばん
暑さ本番です!

たいちよう ととの すい ぶん ほ きゅう
体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。喉が渴いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

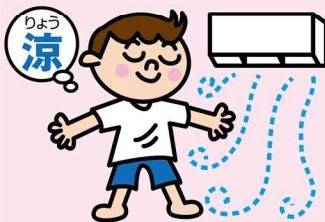


ねつ ちゅう しょう よ ぼう
熱中症予防

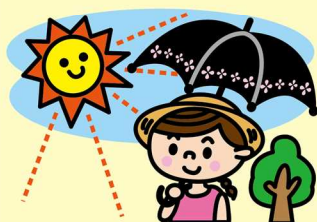
4つのポイント



あつ さをさける
暑さを避ける



ひ ざしをさける
日差しを避ける



すい ぶん えん ぶん ほ きゅう
水分・塩分補給



たいちよう ととの
体調を整える



参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

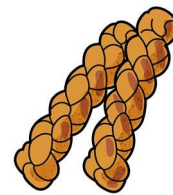
～1年生が給食室探検をしました～

給食室での調理の様子を動画で見たり、実際に給食室に行ったりしました。また、調理の際に使う大きなひしゃくやすくい網、ざるを触る体験も行いました。子供たちは「私の背よりも大きい!」「野菜を切ったり、釜で炒めたりするのが大変そう。」「一生懸命給食を作ってくれているから残さず食べたい。」など様々な感想を伝えてくれました。ぜひ、感謝の気持ちを持って給食を食べてもらえると嬉しいです。



7/7 七夕「そうめん」に込める願い

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、基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。



さくべい
索餅

参考：細井壮一、学校給食 6 月号（第 74 巻第 6 号）p.68

☆ 7 月の給食から ☆



- 4 日（火） 1 年生がトウモロコシの皮むきを行う予定です。トウモロコシは給食で提供します。
- 7 日（金） 七夕献立です。旬のあなごを使った夏ちらしと、そうめんを使った七夕汁を作ります。
- 14 日（金） 2 年生が枝豆のさやもぎを行う予定です。枝豆は給食で提供します。
- 18 日（火） セレクト給食を実施します。照り焼きチキンを食べられる「やまちゃん給食」、かじきのマリアナソースを食べられる「うみちゃん給食」、皆さんはどちらを選びましたか？ぜひ、楽しみにしてください！
- 19 日（水） 給食最終日です。この日は「小中連携献立」です。今回は大泉第六小学校のレシピで作る「夏野菜カレー、キャベツとツナのソテー、つぶつぶみかんゼリー」を提供します。



6 月に使用した食材の産地についてお知らせします。

- 【野菜】大根…千葉県 人参…千葉県 ねぎ…千葉県 ほうれん草…群馬県 小松菜…東京都、埼玉県
キャベツ…練馬区 生姜…高知県 にんにく…青森県 きゅうり…群馬県 玉ねぎ…佐賀県
じゃがいも…長崎県 白菜…茨城県 えのき…長野県 しめじ…長野県 もやし…栃木県
たけのこ…愛媛県 ピーマン…茨城県 青梗菜…茨城県 さくらんぼ…山形県 セロリ…長野県
- 【肉】豚肉…茨城県、鹿児島県、群馬県、北海道 鶏肉…岩手県、青森県、
- 【牛乳】東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道

令和 5 年度学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

7 月の引き落としは 5 日（水） と 18 日（火）（予備日）です。

残高確認をよろしくお願いいたします。