

令和 5 年度



給食たより 夏休み号

令和 5 年 7 月 20 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
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



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。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、学校があるときと同じように早寝・早起きを心掛け、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。

こまめな水分補給を心掛ける



★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。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心掛ける



★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



～給食レシピを公開しています！～

とてもうれしいことに、児童の皆さんや保護者の方に、給食のレシピを教えてくださいと声をかけていただくことがあります。そこで、少しずつではありますが、大泉小学校のホームページでレシピを公開していきたいと思っています。お声かけいただいたレシピや、人気メニューのレシピなどを載せていく予定です。



ねりまくりつおおいずみしょうがっこう
練馬区立大泉小学校ホームページ
＜食育＞給食のレシピ

ねんせい かわ えだまめ おこな
～1・2年生がとうもろこしの皮むき、枝豆のさやもぎを行いました！～

ねんせい ようす
O1年生の様子 がつ にち きゅうしよく
7月4日の給食でいただきました！



とうもろこしの「ひげ」も丁寧に取り除いていました。実や
かわ ようす かんさつ かわ
皮の様子を観察しながら皮むきをすることができました。

ねんせい ようす
O2年生の様子 がつ にち きゅうしよく
7月14日の給食でいただきました！



えだまめ えだ さぎょう さいしよ くせん
枝豆の枝から「さや」をもぐ作業に最初は苦戦していましたが、
な ていねい
すぐに慣れて丁寧に、かつスムーズにさやもぎをしていました。



☆ 9月の給食について ☆

がつ よつ か げつ きゅうしよく はじ
O9月4日(月)から給食が始まります。

ナプキン・ハンカチを持たせていただくようお願いいたします。

とうばん はくい ち かえ せんたく ち ねが
当番で白衣・ワゴンカバーなど持ち帰りましたら、洗濯して持たせていただくようお願いいたします。

がつ こんだて ついたち きん はいふ がつ きゅうしよく し
O9月の献立は、1日(金)に配布する9月給食日よりお知らせいたします。

7月に使用した食材の産地についてお知らせします。

【野菜】 にんにく…青森県 玉ねぎ…兵庫県 人参…青森県 ナス…埼玉県 キャベツ…群馬県
もやし…栃木県 とうもろこし…茨城県 大根…北海道 じゃがいも…長崎県 小松菜…埼玉県
しょうが…長崎県 ねぎ…茨城県 筍…静岡県 レンコン…茨城県 小玉スイカ…茨城県
冬瓜…静岡県 赤ピーマン…茨城県 ズッキーニ…長野県 枝豆…埼玉県

【肉】 豚肉…群馬県 鶏肉…岩手県

【牛乳】 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、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。

8月は教材費のみの引き落としとなりますが、給食費の引き落としのある方については、別途お知らせを配布いたします。次回の引き落としは 9月5日(火)と15日(金)(予備日) です。

残高確認をよろしくお願いいたします。