

給食だよっ月

令和4年6月30日
練馬区立大泉北小学校

7月の給食より

1学期も、残り1カ月となりました。振り返ると、静かに給食当番活動をしたり、苦手や初めて食べる食べ物に挑戦したりする姿が見られました。感染症対策で、会話をしながらの給食はまだ先になりますが、給食が少しでもほっとしたり、楽しい気持ちになったりする時間になれば幸いです。

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節になりました。熱中症や夏バテ予防のためにも、水分や食事をとり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

・1日(金)、14日(木)・・・練馬区農家さん直送!夏野菜こんだて

区内農家の吉田さんに、1日は枝豆を、14日はとうもろこしを届けていただきます。朝採れのおいさをぜひ、楽しみにしててくださいね。

・7日(水)・・・七夕献立

7月7日は、七夕です。給食室では、七夕にちなんだ料理を作ります。

・13日(水)・・・奄美の献立

鶏飯ときびなごの甘辛揚げを作ります。鶏飯はごはんにスープをかけていただきます。暑くて食欲のない時期にも食べやすい料理です。

・19日(月)・・・タイ料理献立～食育の日～

毎月19日は食育の日です。7月の食育の日献立はタイ料理を提供します。ガパオライスを作ります。

飲み物での上手な水分補給法







のどがかわく前に水分補給をしましょう。普段は水や糖分の少ない麦茶などがおすすめです。



運動してたくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクも活用しましょう。

飲み物の砂糖の量はどのくらい?

<p>オレンジジュース 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約18本分(約53g)</p>	<p>スポーツドリンク 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約10本分(約31g)</p>
<p>乳酸菌飲料 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約18本分(約55g)</p>	<p>コーラ 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約19本分(約56g)</p>

※スティックシュガーは1本3gです。

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。



©少年写真新聞社2021

おはし週間を実施しました

6月23日から28日の間、おはしチャレンジを実施しました。おはしの持ち方や使い方を動画や給食の放送を通して勉強しました。

教室を巡回していると、おはしの持ち方に苦戦しながらも正しい持ち方をしようと頑張っている姿がありました。おはしは日々少しずつ練習することが大切です。

ご家庭においても、お子様と一緒におはしの練習をしていただけるとありがたいです。



図書コラボ給食

6月には、図書コラボ給食として2冊の本に登場する料理を給食で提供しました。給食を通じて本に親しみをもつきっかけになれば嬉しいです。



22日(水)
『妖精アンナとぼくの料理レッスン』より
・トマトミートボールシチュー
・カフェオレパンナコッタ



29日(水)
『はらぺこあおむし』
絵本に登場する食材を使った献立

【SDGs その③ ～牛乳パックのリサイクル～】



給食で毎日提供しているものといえば・・・「牛乳」です。飲んだ後の牛乳パックは、子供1人1人が開いてくれています。そして回収をし、担当が洗浄をしています。毎日子供たちが上手に開いてくれた牛乳パックは、トイレトーパーなどにリサイクルされています。これからも、資源を大切にしたいです。

☆給食用牛乳パック約20枚で1ロールのトイレトーパーができます。

☆給食用牛乳パック約3枚で、エアコン1時間分に相当するCO2を削減できます。

保護者の方へのお願い

令和4年度、給食費第3回目の引き落としは、**7月11日(月)**となります。残高確認をよろしくお願いいたします。また、給食当番の白衣、配膳台カバーの洗濯をお願いしております。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。