

7月給食だより

平成 30 年 6 月 29 日
練馬区立旭丘中学校

これから夏本番。気温が高い日がだんだん多くなっていきます。暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

今月は、旬の夏野菜を使ったメニューやお楽しみメニューを取り入れています。

夏本番！こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調を整え、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

<p>いつ？</p> <p>朝起きた時、入浴の前など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。</p>	<p>何を？</p> <p>甘い飲み物ではなく、水やお茶を。</p>	<p>どれくらい？</p> <p>1日あたり 1.2ℓ が目安。</p>	<p>運動などで大量に汗をかいたら？</p> <p>汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。 (塩分濃度 0.1～0.2%程度のスポーツ飲料など。)</p>
--	---	---	--

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

7月の引き落とし日は、7月4日(水)です。

◆ 水泳指導が始まります ◆

子供たちが楽しみにしている水泳の授業が始まります。水泳は全身を使う運動です。水の中で体を動かすと、思っている以上に体力を消耗します。水泳の授業がある日は、必ず朝食を食べて、エネルギーを蓄えてから登校するようにしましょう。



特に、ご飯やパンなどの主食は必ず食べてきてください。



☆★... 今月の献立から ...★★☆

4日(水) ☆ 沖縄料理 ☆

「くあじゅうしい」は、もち米入りのご飯に、豚肉、昆布、かまぼこなどを入れた、炊き込みご飯です。「サーターアンダギー」は、黒砂糖を使った沖縄風ドーナツです。丸い形にして油で揚げます。

6日(金) ☆ 七夕の献立 ☆

七夕は技芸の上達や無病息災を願う日です。星形のかまぼことうめんを入れて、七夕の天の川に見立てた「天の川スープ」、星形のナタデココが入った「七夕ゼリー」が出ます。

18日(水) ☆ セレクト給食 ☆

今年度はセレクト給食を3回実施します。第1回目のセレクトは、「つめた〜いデザート」セレクトです。「夏みかんシャーベット」と「フローズンヨーグルト」のどちらかを事前に選んでもらいました。

給食の食材の主な産地(5月)

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・北海道 (玉ねぎ) ・青森県 (にんにく、ごぼう、りんご) ・岩手県 (鶏肉、鮭) ・茨城県 (セリ、ピーマン、ねぎ、にら、白菜) ・栃木県 (もやし、アスパラガス、卵、にら) ・群馬県 (みつば) ・埼玉県 (ねぎ、きゅうり) ・千葉県 (大根、きゃべつ、きゅうり、いんげん) | <ul style="list-style-type: none"> ・東京都 (きゃべつ、きゅうり、小松菜、ほうれん草) ・神奈川県 (きゃべつ) ・新潟県 (もろ) ・長野県 (えのき、なめこ、しめじ、セリ) ・静岡県 (にんじん、セリ) ・愛知県 (うずら卵、青海苔、きゃべつ) ・兵庫県 (玉ねぎ) ・和歌山県 (セシール、カマンダリ) | <ul style="list-style-type: none"> ・岡山県 (マッシュルーム) ・広島県 (海苔) ・香川県 (玉ねぎ) ・徳島県 (にんじん) ・高知県 (しょうが) ・佐賀県 (玉ねぎ) ・鹿児島県 (じゃが芋) ・沖縄県 (かぼちゃ) |
|---|--|--|

*お詫びと訂正 5月給食だより「今月の献立から 25日 ☆運動会ががんばれ献立☆」に練馬大根を使用した練馬スパゲティと掲載がありましたが、食材料購入の都合により千葉県産の大根を使用しました。