



給食だより

令和3年7月

練馬区立中村中学校発行

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



<p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p>	<p>なんでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p>つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p>やさい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p>すいぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<p>みんなで食事をする機会をつくろう</p>



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。



給食食材産地(6月分)

野菜…北海道、青森、山形、長野、群馬、栃木、茨城、千葉、東京、愛知、静岡、高知、長崎

魚類…北海道、アイスランド、ノルウェー

肉類…茨城、宮崎

練馬産のキャベツ、東京産の小松菜を使用



◆今月の給食テーマ◆「5つの基本味を知る」

◎ピーマンやゴーヤなど季節の野菜から“**苦味**”を感じよう!

〈例〉13日:ピーマンともやし炒め
19日:ゴーヤチャンプル 等

◎夏バテ・熱中症対策のための”**酸味**”、“**塩味**”を感じよう!

〈例〉1日:かぶとわかめの酢の物(酸味)
16日:生揚げとなすのみそ汁(塩味) 等

お米は和食の中心的な役割であり、ご飯をおいしく食べるために菜や汁があります。



元気に1日をスタートさせる

～早寝 早起き 朝ごはん～



～給食費についてのお知らせ～

7月の引き落としは、7月20日(火)です。前日までのご入金にご協力ください。よろしくお願い致します。