

給食が再開されて2週間経ちました。7月も給食の時間が楽しみになるような献立を考えました。6月から引き続き、配膳が簡単に済むように食器数を減らしています。また、気温が高くなる中、食中毒への注意も必要です。引き続きこまめに手洗いをして感染予防につとめましょう。



7月の献立より

- 1日 3月のリクエスト給食で出すことができなかった「揚げパン」が登場します。今回は、紙ナフキンをつけますので、手を汚さないよう包んで食べてください。
- 7日 「七夕」献立です。笹をイメージしたかまぼこや、星型のお麩が入ったすまし汁が出ます。
- 11日 土曜授業で給食があります。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。 
<p>こまめに水分をとりましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。 

主な野菜の産地 6月の給食

人参	千葉県	小松菜	埼玉県
玉ねぎ	佐賀県	長ネギ	栃木県
じゃが芋	長崎県	にんにく	練馬区
ピーマン	茨城県		

★ 学校給食費の引落しが始まります ★

今月から毎月20日に、教材費と併せて給食費の引落しが始まります。前日までに入金をお願いいたします。土日祝日に重なった場合は、翌営業日が引落日になります。詳細は、配布済みの「学校納付金の口座振替のお知らせ」をご覧ください。

初回の引落しは7月20日(月)です。