

夏の食生活と健康について考えよう

夏休みまであと少しになりました。不規則な生活や栄養バランスの乱れから、体調を崩さないよう気をつけましょう。また、夏休みには普段に比べておやつなどの間食をとる機会が多くなりがちです。間食のとり方にも注意しましょう。

夏の食生活のポイント

学校が休みになると、生活リズムがくずれたり、食事がおろそかになってしまいがちです。特に夏休みなどの長期休暇は、そうめんやおにぎりなど主食ばかりの料理に偏りがちです。肉・魚介・卵などの主菜になるものや、野菜・果物などを追加するようにしましょう。

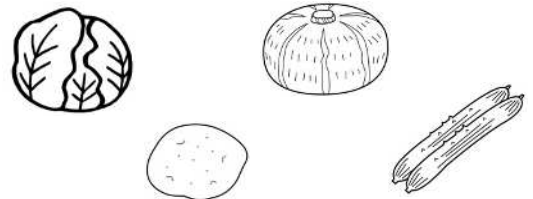


ポイント

食事内容が、おにぎりだけ、菓子パンだけ、のように「だけ」にならないようにしましょう。

練馬の野菜

今月は、キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・じゃが芋・とうもろこしを給食に使用する予定です。練馬区産の旬の美味しい野菜を味わっていただきましょう。



栄養士より

6月25日にPTA教養委員会さん主催で給食試食会を実施いたしました。当日はお忙し中31名の保護者の方々にご参加頂きました。給食試食会実施にあたり企画、ご準備いただいた教養委員会の皆様に感謝申し上げます。給食試食会当日の内容はまた改めてお知らせいたします。

今月の給食

7(火)七夕

7月7日は七夕です。七夕にはそうめんやひやむぎを食べる習慣があります。これにちなんで給食ではそうめん汁にします。デザートは星空をイメージしたメニューです。

10(金)夏野菜カレー

旬のなす、かぼちゃ、いんげんを使ったカレーです。

13(月)練馬区産とうもろこし

練馬区産のとれたてのとうもろこしを蒸します。

お知らせ

今月の給食費を含む学納金の引き落とし日は
7月17日(金)です。ご準備をお願いいたします。