



7月 給食だより

令和4年7月
練馬区立
石神井中学校

もうすぐ梅雨が明けると、いよいよ夏本番になります。夏は暑さで食欲が低下し、夏バテする人が多くなります。暑さを乗り切るために食欲が進むものを食べて、栄養をしっかりととりましょう。

<夏を元気に過ごす食生活のポイント>

一日3食を
きちんと食べる。



早寝・早起きで生活リズムをととのえましょう。

冷たいものを
取り過ぎない。



アイス・ジュースなど、ほどほどにしましょう。

適度な水分補給
をする。



汗をかくので水分補給が必要です。

野菜を毎食
きちんととる。



トマト・きゅうり・オクラ等夏野菜はビタミン豊富です。

<みそ汁飲み比べ>

5月にみそ汁の飲み比べを実施し、各学年A、B、I組の生徒のみなさんに感想を聞きました。



豆みそが一番好き！
10% (22人)

- 豆みそがおいしかったので、次回もお願いします。
- 苦い感じがした。濃かった。



麦みそが一番好き！
20% (46人)

- おいしかった。
- 具との相性が良かった。



米みそが一番好き！
70% (156人)

- 一番なじみがある。
- やさしい味で、給食もこれにして欲しい。

全体の感想

- どのみそ汁もおいしかったです。
- 色々な味があって楽しかったです。
- 原料が変わるだけで味が大きく変わるのがおもしろかったです。
- それぞれみそに合った食材が使われていて良かったです。

今年度はいくつかの「食べ比べ」を計画しています。コロナ禍で体験の機会が減っているので、少しでも給食が体験できる場となれば…と考えています。



~今月の
地場野菜~
キャベツ・大根・
にんにく

全て練馬区立野町の井口さんの畑でとれたものです。

<6月分使用食材の産地>

食材	明日葉	にんじん きゅうり ミニトマト 黒米・大豆	さやいんげん チンゲン菜 みつば にら	えのきだけ なめこ	刻みたくあん	ねぎ もやし 卵	こんにゃく	里いも 干し椎茸	ピーマン 白菜 れんこん さつまいも	小松菜 豚肉
産地	伊豆大島	多古町 (産直品)	千葉	長野	宮崎	栃木	群馬	愛媛	茨城	埼玉
食材	鶏肉	パレンシア オレンジ 梅干し	うずら卵	じゃがいも	生姜	昆布 黒豆	里いも じゃがいも かぼちゃ	ごぼう	玉ねぎ しらす干し	削り節 セロリ
産地	岩手	和歌山	山梨	長崎	高知	北海道	鹿児島	青森	兵庫	静岡

学校給食費の納入にご協力ください！

今月の引き落とし日は、初回5日(火)、再振替20日(水)です。残高のご確認をお願いします。