

平成25年度

給食だより 7月号

練馬区立旭丘小学校

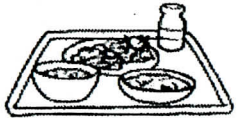
梅雨の季節が続いています。陽気が不安定なこの時期は、何となく落ち着かなかつたり、体調を崩してしまったりする子が多いようです。子供たちが元気で、心豊かに学校生活が送れますように・・・そんなことを思いながら、給食作りに奮闘する毎日です。

今月は、夏バテ予防メニューや、お楽しみメニューをたくさんとり入れていますよ！
楽しみにして下さいね！



給食試食会を行いました

6月20日(木)に、PTA主催の給食試食会を行いました。今年は、36名の方にご参加いただきました。どうもありがとうございました。



☆ 当日の献立 ☆

枝豆ご飯 牛乳 いわしの梅フライ 糸寒天のおかかあえ 沢煮椀

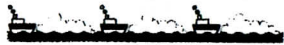
☆ 試食会の感想より ☆

- ・ご飯は甘味もあり、おかかあえも寒天とかつお節がアクセントになり、野菜も良く水が切れていて、おいしく食べました。だしにうま味を感じました。
- ・うす味としっかり味のメリハリがあり、沢煮椀も野菜がたくさんとれて、とても参考になりました。
- ・メニューとしては濃いもので子供にはどうかな？と思っていたのですが、味付けが子供でも大丈夫なもので、安心しました。
- ・枝豆ご飯は家でも作りますが、もちきびも入れて作ってみようと思います。おかかあえ、いわしの梅フライも作ってみようと思います。
- ・キッチンのかべに給食の献立をはっているのですが、しょっちゅうながめでは楽しみにしている子供の姿をほほえましく見えています。今年もおいしいメニューでした。いつも安心して送り出せます。ありがとうございました。
- ・多彩な食材を工夫して調理していることがよくわかりました。家での食事の参考にしたいです。
- ・給食が大好きで献立が配布されると興味深く見えています。夕食時に2人で(兄弟で)、今日は全部食べた？おかわりした？と、給食の話題をしていることが多いです。栄養のバランスを考えた給食をお手本にして、わが家のメニューも考えていきたいと思っています。



7月の給食目標は、『夏の食生活と健康について考えよう』です。

人は暑いと、脳にある食欲を抑えるスイッチが働いて、食欲がわかなくなる
ことがあるそうです。給食では、夏の暑さから体を守る、夏野菜の献立や、暑い時でも食
が進む、もりもり食べられるメニューを考えて、とり入れています。給食と一緒に
学級に配付している、献立紹介のおたよりなどを通して、夏の食べ物や、夏を健康に
過ごすための話をしていきたいと思っています。



今月の献立から



- 1日(月) ☆イギリス料理☆ 新しいメニューです。イギリス名物「フィッシュアンドチップス」と「スコッチパロス」を作ります！旬の真っ赤なブラムで、甘ずっぱいジャムも作ります。「手作りブラムジャムサンド」も、お楽しみに！
- 10日(水) ☆お誕生日お祝いデー☆ 今月は、沖縄料理でお祝いします。デザート「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。7、8月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！
- 17日(水) ☆セレクト給食☆
今年度第1回目のセレクトは、つめた〜いデザートセレクトです。
「フローズンヨーグルト」と「みかんシャーベット」の、どちらかを事前に選んでもらいます。
どちらが人気でしょう！

他にも貴重な意見をたくさんいただきました。毎年保護者の皆様から温かいお言葉をいただき、本当に嬉しく、また、ありがたく思っています。
これからも、よりいっそう給食作りに力みます。本当にどうもありがとうございました。(役員の皆様にも、大変お世話になりました)

11/山崎

◆ 水泳指導が始まりました ◆

水泳は全身運動です。水の中は、思った以上に体力を消耗します。プールの日は必ず朝食を食べてから登校するようにお願いします。



ごはん、パンなど
主食は必ず
食べましょう。