

平成26年度

## 6月給食だより

練馬区立旭丘小学校

梅雨の季節を迎えました。気温や湿度が高いと、何となく調子が悪い、疲れやすい、元気が出ない、という人が増えてくるようです。早寝早起きをする、毎日必ず朝ごはんを食べる、好ききらいしないで何でも食べる、このようなことを心がけることで、ずい分改善されると思います。毎日の生活を見直して、元気に過ごしてほしいと思います。



6月の給食目標は、『衛生に気をつけて食事をしよう』です。



ジメジメ、ムシムシする梅雨の季節は、バイキンがたくさんふえてしまいます。給食の時は、きちんと身の回りを片付けて、清潔にしましょう。石けんで手をきれいに洗い、ハンカチでしっかりふきましょ。

### 今月の献立から

4日(水)むし歯(6月4日)予防の献立

良い歯をつくるための献立です。ごぼうなど、かみ応えのある食材や、ごまや、骨ごと全部食べられる魚など、カルシウムを多く含む食材を使って作ります。よくかんで食べて健康な歯を目指しましょう。



26日(木)なかよし給食

1年生は、なかよし班で食べる初めての給食です。この日の給食はみなさんに人気のメニューです。楽しみにしていて下さいね!なかよく、楽しく食べましょう。

30日(月)お誕生日お祝いデー

6月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます!  
旬の夏野菜でさっぱりしたスパゲティを作ります。お楽しみに!



### 学校給食費引き落としについて

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、**6月27日(金)**です。

1年生は、今月から給食費の引き落としが始まります。2回分の引き落としになります。



## 1ねん1くみ そらまめのさやむき

5月23日(金)の2校時、1年1組のみなさんに、給食に出る空豆のさやむきをしてもらいました。最初に「そらまめくんのベッド」の絵本の読み聞かせをしました。

みんな身を乗り出して聞いてくれました。



次は、空豆の名前の由来でもある、豆のさやが空に向かってなっているのを、実際に鉢植えで、観察しました。



むき方の説明を受けて、さあ、いよいよ、さやむき開始です。「ふわふわできもちいい!」「しめっててひんやり冷たいよ」「かたくて開けるのが大変!」いろいろな声が聞こえてきます。最後にはみんな上手にむくことができました。



むいたそら豆は、給食室にもっていきました。「みんなでむいた空豆です。よろしくお祈いします!」



そら豆は苦手な子もいるけれど、今日のそら豆は、みんなでいっしょうけんめいむいた空豆です。もちろんみんな、おいしく食べられました。

子どもたちにとって、食の良い経験のひとつになれば、とても嬉しく思います。これからも、食べることを大切にする子どもたちになりますように・・・。

