

平成26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ったり、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きます！楽しみにしていて下さいね！



今月の献立から



1日(火)

イギリス料理

イギリス名物「フィッシュアンドチップス」と「スコッチブロス」を作ります！旬の真っ赤なプラムで、甘ずっぱいジャムも作ります。「手作りプラムジャムサンド」も、お楽しみに！

9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、お誕生日おめでとございます！

17日(木)

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。「ミルクシューアイス」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！



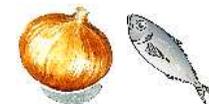
7月の給食目標は、『夏の食生活と健康について考えよう』です。

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。また、夏は汗と一緒に身体からビタミンB1、B2、Cといった水溶性のビタミンが出てしまうため、体力を消耗します。さらに、気温の上昇とともに体内のビタミンの消費が多くなり、食欲がなくなります。いわゆる夏バテです。



このような夏バテを防ぐには、緑の野菜をたくさん食べることが大切です。ビタミンB1、B2は夏の旬の野菜、枝豆にたくさん含まれています。

大豆、納豆、かれい、アジ、にんにく、玉ねぎ、にら、もやし、小松菜などはビタミンB1が豊富です。



ビタミンCは、新鮮な生野菜からとりましょう。きゅうり、なす、トマト、キャベツ、ピーマンなど、夏の野菜がおすすめです。



給食でも、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。



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。



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、**7月28日(月)**です。