

平成28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。天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！楽しみにしていて下さいね！



## 今月の献立から



### 4日(水) ☆ 沖縄料理 ☆

「くあじゅうい」は、沖縄の方言で、昆布と豚肉の炊き込みご飯のことです。デザート「サータンダギー」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日(木) ☆ 七夕献立 ☆

星形のかまぼこと、そうめんを入れ七夕の天の川に見立てた「天の川スープ」、星形のパイナップルが入った「七夕ゼリー」が出ます。

### 14日(木) ☆ セレクト給食・お誕生日お祝いデー ☆

今年度第1回目のセレクトは、冷たいデザートセレクトです。「フローズンヨーグルト」と「夏みかんシャーベット」、どちらが人気でしょう? 「夏みかんシャーベット」は、旭丘小学校の校庭にある夏みかんを使って作ったものです。

この日はお誕生日お祝いデーです。

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！



### ◆ 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。

7、8月の引き落とし日は、

7月27日(水)と、

8月29日(月)です。



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。



## 暑い夏を元気に過ごそう



気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こすことがあります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかり行い、夏バテにも注意しましょう。



## 夏バテを防ぐ食事のポイント



<b>夏</b> 野菜を食べよう! 	<b>バ</b> ランスよく食べよう! <p>量より質が大切です</p>	<b>テ</b> つぶん(鉄分)不足に注意! 
<b>し</b> ょくよく(食欲)を増す工夫を! <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<b>な</b> つとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復! <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<b>い</b> ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を! <p>とり過ぎ×</p>

### 給食の食材の主な産地(5月)

- ・群馬県 もやし、みつ葉
- ・練馬区 きゃべつ、うど、大根
- ・北海道 するめいか、大豆
- ・静岡県 にんじん
- ・宮城県 かつお
- ・鹿児島県 さやいんげん
- ・群馬県 玉ねぎ、きゅうり
- ・小松菜、にんにく
- ・青森県 りんご、さけ
- ・富山県 たけのこ
- ・高知県 新しょうが
- ・東京都 ごぼう、なめこ
- ・茨城県 白菜、大葉、ちんげん菜
- ・愛知県 りんご
- ・岐阜県 きな粉
- ・和歌山県 糸寒天、小松菜
- ・宮崎県 ビーマン、ねぎ、豚肉
- ・長崎県 青のり
- ・和歌山県 えのき
- ・宮崎県 ちりめんじゃこ
- ・河内晩柑