

平成30年度

給食だより 7月号

練馬区立旭丘小学校

東京は、まだしばらく梅雨の季節が続きます。梅雨寒の日もあれば、蒸し暑く気温が高い日もあり、陽気が不安定だと、食欲の落ちる子が出てきます。食欲がなく、そのまま食べないでいると、体はますます夏バテします。

暑くても食事をしっかりとって、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



4日(水) ☆ 沖縄料理 ☆

「くあじゅうしい」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。

6日(金) ☆ 七夕献立 ☆

星形のかまぼことオクラをちらし、そうめんを入れ七夕の天の川に見立てた「天の川スープ」、星形のナタデココがのった「七夕ゼリー」が出ます。

18日(水) ☆ 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、東京都の多摩地区で採れた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4日(水)と、
8月6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。

! 夏バテを防ぐ食事のポイント



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

1年生

空豆のさやむき

5月28日の給食に登場した空豆は、1年生がさやむきのお手伝いをしてくれました。とてもいねいで、上手にむいてくれました。1年生のみなさん、どうもありがとうございました!



給食の食材の主な産地(5月)

- 北海道 (玉ねぎ)
- 青森県 (にんにく、ごぼう、りんご)
- 岩手県 (鶏肉)
- 茨城県 (セロリ、ピーマン、ねぎ、にら、白菜、大葉、豚肉、小玉スイカ、フゲンソイ)
- 栃木県 (もやし、アスパラガス、卵、にら)
- 群馬県 (みつば)
- 埼玉県 (ねぎ、キュウリ)
- 千葉県 (大根、キャベツ、きゅうり、いんげん)
- 東京都 (キャベツ、キュウリ、ほうれん草、小松菜)
- 神奈川県 (キャベツ)
- 新潟県 (メロン)
- 長野県 (えのき、なめこ、しめじ、セロリ)
- 静岡県 (にんじん、セロリ)
- 愛知県 (うずら卵、青海苔、キャベツ)
- 兵庫県 (玉ねぎ)
- 和歌山県 (セミノール、カラマンダリン)
- 岡山県 (マッシュルーム)
- 広島県 (海苔)
- 徳島県 (にんじん)
- 香川県 (玉ねぎ)
- 愛媛県 (河内晩柑)
- 高知県 (しょうが)
- 佐賀県 (玉ねぎ)
- 鹿児島県 (じゃが芋、そら豆)
- 沖縄県 (かぼちゃ)