

令和元年度

7月給食だより

練馬区立旭丘小学校

これから夏本番！気温が高い日がだんだん多くなっていきます。暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事にとり入れ、いろいろな食材をバランスよく食べるようにしましょう。

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>アサリ レバー かいそう 海藻</p>
<p>しょくよく(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>なつとう(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>いちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！</p> <p>とり過ぎ×</p>



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。

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(木)**と、**8月5日(月)**です。

◆ 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。

今月の献立から

◇4日(木) 沖縄料理
クファージュシー・魚の竜田揚げ・イナムドゥッチ・くだもの・牛乳
沖縄の方言で、“クファージュシー”は「炊き込みご飯」、「イナムドゥッチ」は「イノシシもどき汁」という意味です。
日本のさまざまな土地の味を給食でも楽しんで、味わってみてください。

◇5日(金) 七夕
ちらし寿司・天の川汁・七夕ゼリー・牛乳
七夕にちなんで、あなごを使った“ちらし寿司”と、星形のかまぼことオクラをちらし、そうめんを入れて天の川に見立てた“天の川汁”を作ります。
デザートには、星形のナタデココをのせた“七夕ゼリー”を作ります。



◇11日(木) リクエスト給食
今月は4年1組のリクエストです！献立はお楽しみに！

◇16日(火) 旬の食材
とうもろこしご飯・魚のオイマヨ焼き・豚じゃが味噌汁・牛乳
夏が旬のとうもろこしを使って、バターしょうゆ風味の“とうもろこしご飯”を作ります。とうもろこしは、食物繊維が豊富なので、おなかの中をきれいにする働きがあります。

◇19日(金) お誕生日お祝いデー・セレクト給食
夏野菜カレー・グリーンフレンチサラダ・セレクトデザート・牛乳
7月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！
旬の夏野菜たっぷりのカレーを作ります。お楽しみに！
また、今年度1回目のセレクト給食は冷たいデザートセレクトです。
「つぶつぶオレンジゼリー」と「カルピスゼリー」、どちらが人気でしょう?!

給食の食材の主な産地(5月)

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 北海道 (玉ねぎ, 大豆) 青森県 (にんにく, ごぼう, いか, 卵) 秋田県 (ぜんまい, わらび) 茨城県 (ビーマン, ねぎ, にら, 白菜, フゲンソイ) 栃木県 (せり, もやし) 群馬県 (きゅうり, 玉ねぎ, かぶ) 埼玉県 (豚肉) 千葉県 (大根, ねぎ, そら豆, べっぴん, もやし) 東京都 (キャベツ, 村い草, いんげん, 小松菜, 大根) | <ul style="list-style-type: none"> 神奈川県 (キャベツ) 長野県 (えのき) 静岡県 (にんじん, せり, もやし, みつば) 愛知県 (ミトマ, 青海苔) 兵庫県 (マッシュルーム) 和歌山県 (カラマツリ) 鳥取県 (鶏肉) 徳島県 (にんじん, わかめ) | <ul style="list-style-type: none"> 鳥取県 (鶏肉) 高知県 (しょうが) 鹿児島県 (じゃが芋) 熊本県 (もやし) |
|---|--|--|