

令和2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すごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱいに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>海藻 アサリ レバー</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>ジュース アイスクリーム</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。

保護者の方へお願い

- ☆ ランチョンマット、マスク、ハンカチを、毎日必ず持たせてください。
 - ☆ 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6日(月)**と、**8月4日(火)**です。



今日の献立から

◇7日(火) **七夕**

ちらし寿司・天の川汁・ソーダゼリー・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。



◇8日(水) **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。

◇15日(水) **旬の食材**

ココアパン・夏野菜のカレードリア・イタリアンサラダ・牛乳

旬の夏野菜を使って「カレードリア」を作ります。お楽しみに！

1年生の給食がはじまりました！

6月15日(月)から、他学年と同時に1年生の給食が始まりました。

例年とは異なり、食事の盛り付けはまだしていませんが、先生のお話をよく聞いて、みんなで協力して準備ができました。

「ぜんぶたべたよ！」「ぜんぶおいしい！」と、嬉しい声があちらこちらから聞こえてきました。牛乳もきちんと飲んでくれる子が多く、とても嬉しいです。

新しい学年に進級した2年生から6年生や、あさひ学級のみなさんも、毎日とてもよく食べてくれています。

たくさん食べて、元気に学校生活を送ってね、そんな温かい気持ちでいっぱいになりました。これからも給食を通して、子どもたちをあたたく見守っていきたいと思います。

学校給食用牛乳パックのリサイクルについて

6月22日からの試行を経て、本校における手順が確定いたしましたので、お知らせいたします。

令和2年6月10日付でお配りいたしました通り試行しましたところ、滞りなく洗浄・開披・乾燥作業を行うことができました。まだ牛乳パックを開く際に少し手間取る姿も見かけますが、子供たち同士でアドバイスし合いながら取り組んでいる様子に頼もしさを感じます。

保護者の皆様には、ご理解、ご協力をいただき感謝申し上げます。