

令和8年度

7月給食だより

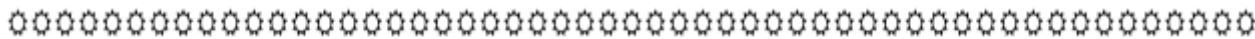
練馬区立小竹小学校

早寝早起き朝ごはん

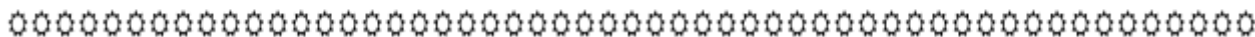
運動シンボルマーク



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってきました。この時期は、熱中症や夏ばてが心配です。こまめな水分補給や栄養のある食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



えほん 絵本
きゅうしょく 給食

6/15(月)~26日(金)は春の読書旬間でした。

みんな本もよく読み

給食もよく食べてくれていました。
給食室と給食を少しだけご紹介!!



みんなよく食べてくれました

給食室の様子は校内に掲示してあります。ぜひご覧ください



【おだんごスープ】より★おだんごスープ★



【どこからきたの?おべんとう】より★アジフライ★



~今月の献立より~

- 1日(水) **練馬玉ねぎのガパオライス**
農家さんにご協力いただき、練馬区の小中学校で一斉に練馬産の野菜を使った給食を実施します。本校では、「玉ねぎ」入りのガパオライスを作ります。
- 2日(木) **たこめし**
夏至から数えて11日目を『半夏生』といいます。雑節の一つで、田植えを終える目安でした。関西には豊作を願ってタコを食べる習慣があります。
- 3日(金) **モロヘイヤのかきたま汁**
アラビア語で“王様の野菜”という意味の「モロヘイヤ」。カロテンやビタミン、ミネラルなど栄養豊富で、刻んだり、茹でたりすると粘りが出てきます。
- 6日(月) **茹で枝豆**
2年生が枝豆を枝からはずしてくれます。旬の枝豆をお楽しみに!
- 7日(火) **七夕そうめん汁**
そうめんは七夕の行事食です。給食では、天の川に見立てたそうめんや、星型のかまぼこを浮かべて、七夕の星空をイメージしたすまし汁を作ります。
- 9日(木) **タコライス・もずく**
沖縄名物。ごはんの上にスパイシーなタコスミート・野菜・チーズをのせます。
- 14日(火) **茹でとうもろこし**
1年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます。練馬区産のとうもろこしです。17名で全校分頑張ってもらえます。



図書室ともコラボしました。司書さんが、給食に合わせて本を飾って下さいました。給食の時間には、「その本、図書室にあるよね」と話す子供たちの声も聞かれました。子供たちには、「本の中でおいしそうなお料理を見つけたら教えてね」と伝えてあります。また次回も、給食と本をつなげる取り組みができたらと思っています。

水泳の授業が続いています。体力をととも使う運動です。朝ごはんをしっかり食べて登校できるようよろしくお願いします。

