

夏 7月 給食だより

練馬区立豊玉小学校

夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

梅雨が明け、暑さが一段と厳しくなってきました。この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事と栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいものですね！

こんな症状があったら、夏バテかも...

授業中にボーンとしてしまう。
勉強に集中できない。

だる〜

からだ 体がだるくて、朝起きるのがつらい。

ほ〜っ

食欲がわかない。

いろいろな おなごの調子が悪い。

夏バテを防ぐ・治すためには...

バランスよく食べる。

とり過ぎ 注意!

冷たい物を取り過ぎない。

水分補給をこまめにする。

冷蔵庫の設定温度に気をつける。

7月の予定産地

※あくまで予定です。

食材	産地	食材	産地
とうもろこし	茨城 練馬 群馬	にんじん	千葉 埼玉
アスパラガス	北海道 長野 岩手	ねぎ	茨城 千葉
なす	栃木 高知	セロリー	長野 茨城
ピーマン	茨城	えだまめ	練馬 群馬
こまつな	東京 埼玉	かぶ	千葉 埼玉
たまねぎ	群馬 佐賀	じゃがいも	長崎 茨城

6月12日は給食試食会が行われました!

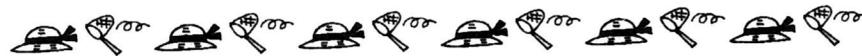
あいにくの雨模様でしたが、1年生の保護者様42名もの方々にご参加いただきました。当日は、副校長先生と栄養士による豊玉小学校の給食についての説明、給食の配膳準備、試食、調理長の挨拶、児童の給食時間の見学といった流れで行いました。今年は、新生姜、さやいんげんなど旬の食材を使った一汁三菜の和食のメニューです。アンケートでは、『バランスがとれていておいしかったです』『薄めの味付けでした』『普段の給食の様子がわかり有意義でした』『子供が大好きなジャージャー麺や練馬スパゲッティが食べてみたいです』等のご意見をいただきました。味付けについては、学校給食摂取基準の1食の塩分摂取量2.5g未満にそって献立を立てています。毎日給食室でだしをとり、食材の味を生かして、子供たちにいろいろな味を楽しんでもらえるように努めています。いただいたご意見を参考して、今後の給食作りに励んでいきたいと思っております。ご協力ありがとうございました。

試食会で好評だった「新生姜ごはん」のレシピをご紹介します

〈中学年4人分の分量〉

米 300g
 昆布 0.8g
 水
 新しょうが 60g
 油揚げ 20g
 にんじん 20g
 しょうゆ 15g
 酒 6g
 みりん 4g
 塩 0.6g
 いらごま 6g

- ①米はといで釜に入れ、昆布とAを入れ、水を調整しておく。
- ②新しょうがは、皮をむいて干切りに。油揚げも油抜きして干切りにする。にんじんも干切りにする。
- ③①に②を入れ、炊く。
- ④炊きあがったら、いらごまをまぜてできあがり。



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
 今月の引き落とし日は、7月4日(金)です。