

7月給食便り



平成25年6月28日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木秀之
栄養士 小林真奈美

蒸し暑い日が続いていますが、体調をくずしている人はいませんか？この時期は暑さで食欲が低下しがちです。規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をする事に気を配り、夏の暑さに負けない体をつくり、楽しい夏休みを迎えましょう。

朝ごはん&水分補給をしっかりととりましょう!

あつ 暑くなってきました

いよいよ夏本番をむかえます。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。朝ごはんをしっかりと食べて登校し、こまめな水分補給を心がけましょう。

<p>熱中症をふせぐには...</p>	<p>睡眠をしっかりととりましょう</p> <p>早寝早起き!</p>	<p>朝ごはんを食べましょう</p> <p>バランスも考えてね</p>	<p>一気に飲みはしないでおね</p>
<p>水分をこまめにとりましょう</p> <p>あまいジュースではなく、水やお茶を</p>	<p>服装を工夫しましょう</p> <p>ぼうし</p> <p>通気性のよい服</p>	<p>日陰を選んで歩きましょう</p> <p>白がさやぼうしも活用ひまひょう</p>	

今月の献立より

- 4日 スロッピージョー ...アメリカの独立記念日(7月4日)にちなみ、アメリカの家庭料理で給食の人気NO.1のメニュー ミートソースをバーガーパンにはさみ焼きます。
- 5日 七目ごはん・セタ汁 ...五節句の1つにセタがあります。セタは、中国に古くから伝わる伝説に由来するとされていますそして、天の川に見立てた(そうめん)と、星に見立てた(おくら)の輪切りの入った汁を出します。
- 12日 グーラッシュ ...パプリカ風味のシチューです。もとは、ハンガリア料理ですがオーストリアを経てドイツに渡りドイツ料理として定着しています。
- 17日 ひまわり団子 ...肉団子にコーンをトッピングし、ひまわりのように作ってあります。夏に咲くひまわりのように元気に過ごして欲しい願いを込めて1つ1つ手作りで。
- 19日 いわしのかば焼き・てんぷら ...夏の土用の丑の日(7/22、8/3)ですが、夏バテ防止のために、てんぷらと一緒にひと足早くいただきます。
○23日はてんぷらの日です知っていますか？二十四節季の1つ「大暑」は7月23日頃にあたり=暑さが最も厳しい頃と言う意味があります。そこで、てんぷらを食べる夏を元気に過ごそうと言うことで、23日は てんぷら の日とされました。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。7月の引き落としは7月4日です。