



7月給食たより



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク
練馬区立豊玉東小学校

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。

いよいよ本格的な夏の始まりです。

暑くなると体力の消耗が激しくなり、

体調をくずしやすくなりますので、

食事・睡眠をしっかりとることが大切です。

特に一日の始まりの食事は毎日欠かさず食べましょう。



朝ごはんをしっかり食べると…

脳に栄養がいき、
勉強に集中できる。

体が温まり、
元気に活動できる。



朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面(イライラしにくい・やる気が起きる)でも良い傾向にあるという調査結果もあります!

参考文献: 豊林水産産 1P「めざましデータBOX」

心が満たされ、
やる気が起きる。



夏野菜を食べよう!

色鮮やかな夏野菜がお店に並んでいますね。現在は、1年中ほとんどの野菜や果物を食べることができますが、同じ野菜でも旬にとれたもののほうが栄養が多く含まれ、私たちの体にも合っています。

例えば、夏が旬の野菜には体を冷やす効果があります。旬のもの食べて元気にすごしましょう。

今月の給食には、

なす・ゴーヤ・かぼちゃ・トマト・おくら・かぼちゃ・とうがん・とうもろこし

えだまめ・きゅうり・ピーマンと

夏野菜がたくさん登場します!!



7月のこんだてより



- ・1日「マーボーなす豆腐」:いつものマーボー豆腐に旬の『なす』が入ります。
- ・2日「半夏至」にちなみ『たこ』を使ったごはんです。
関西では半夏至に『たこ』を食べる風習があります。
- ・3日「スロッピージョー」:アメリカの料理で、トマトソースでひき肉や玉ねぎなどを煮込んだものをパンにはさんで作ります。
- ・7日「夏ちらし」:あなごが入ったちらし寿司を作ります。
「七夕汁」:そうめんの『天の川』、オクラの『星』、人参を『短冊』に見立てたすまし汁です。
- ・10日「茹でとうもろこし」:練馬区の畑で育ったとれたての甘いとうもろこしです。
2年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます!!
- ・17日「練馬夏野菜カレー」:練馬区でとれた野菜を八百屋さんに届けていただきます。
かぼちゃ・ピーマン・なす・トマトと夏野菜がたっぷり入ります。
「セレクトデザート」:フローズンヨーグルト又はりんごシャーベットから各自選びます。
お子さんがどちらを選ぶかぜひ聞いてみてください。



きゅうしょくのじかん 6月

“歯と口の健康週間”があったので、かみかみ献立を実施しました。かむことの大切さを伝えながら、1年生と「ひとくち30回」を実際にやってみました。意識しながらでもなかなか30回は難しい。

子供たちは楽しそうに噛んでくれていましたが、日頃から“噛むこと”を大事にしてほしいと思います。



6月には1年に1回の「びわ」、そして「プラム」「さくらんぼ」と初夏を知らせる果物が登場しました。毎月旬の食材を使っています。食べ物からも季節を感じてほしいなと思っています。

プールの授業が始まっています。体力の消耗がはげしい運動です。朝ごはんをしっかり摂らせてあげてください。



【学校給食費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は7月6日(月)です。
再振替日は7月15日(水)です。

