



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

いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たいものを取り過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気にすごしましょう。

元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

こまめな水分補給



朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる



旬の野菜や果物を
食事に取り入れる



冷たい物のとり過ぎ



偏った食事



朝ごはん抜き

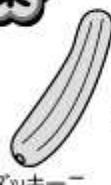


旬の味 夏野菜を 食べよう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。

8月31日は「野菜の日」。夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう！

夏に美味しい野菜



7月のこんだてより



- ・3日「たご飯」：^{はんげしやう}半夏生に合わせてタコを使います。

関西では半夏生に「タコ」を食べる習慣があります。

- ・7日「夏ちらし」：今年は豚ひき肉の入ったちらし寿司を作ります。

「七夕汁」：そうめんの『天の川』、人参を『短冊』に見立てたすまし汁です。

- ・12日「セレクト主菜」：豚肉の香り焼き又は鶏肉のマスタード焼きから各自選びます。

- ・13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!!★

- ・19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。

今月の給食には、

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・

モロヘイヤなど夏野菜がたくさん登場します!!

さがしてみね。



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。

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5日(水)です。

再振替日は7月18日(火)です。



◆6月に使用した食材の主な産地について◆

キャベツ：練馬区、玉ねぎ：練馬区、きゅうり：練馬区、にんにく：練馬区、大根：練馬区、にんじん：千葉県
セロリー：茨城県、もやし：栃木県、かぼちゃ：茨城県、ピーマン：茨城県、ごぼう：青森県、じゃがいも：茨城県
小松菜：足立区、長ネギ：千葉県、生姜：高知県、さやいんげん：千葉県、プラム：和歌山県、さくらんぼ：山形県
アンデスメロン：茨城県