



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。冷たいものの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



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



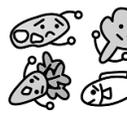
朝ごはん抜き



朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる



偏った食事



みずみずしい 夏野菜 を食べよう!



みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子をととのえて、病気に負けない体をつくりまします。

【学校給食費の納入にご協力をお願いします。】

今月の振替は7月5日(金)です。再振替日は7月16日(火)です。



7月のこんだてより



- ・2日「たご飯」: 半夏生はんげしょう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。

- ・5日「七夕汁」: そうめんの『天の川』、人参やかまぼこを『短冊』に見立てたすまし汁です。
- ・10日「冬瓜スープ」: 旬の冬瓜が入ったごはんです。
- ・12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。

「セレクト飲料」: ミルクコーヒー・オレンジジュース・りんごジュース・緑茶から各自選びます。

今月の給食には、

かぼちゃ・ トマト・ 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!!
さがしてみてね。



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。

6月は「びわ」「プラム」を出しました。1年生では1/3位の子たちが「食べたことない!!」と手が挙がりました。食べたことがないから全く食べない!!という子と、食べてみたら食べられた!!という子と…。様々な食模様が繰り広げられている毎日です♪

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。



◆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、きゅうり:練馬区、にんにく:練馬区、大根:練馬区、小松菜:足立区、ほうれんそう:埼玉県もやし:栃木県、玉ねぎ:兵庫県、しめじ:長野県、さやいんげん:千葉県、にら:千葉県、じゃがいも:長崎県にんじん:千葉県、長ネギ:茨城県、生姜:高知県、プラム:福岡県、さくらんぼ:山形県、びわ:長崎県