

7月給食だより



令和元年6月27日

練馬区立豊玉南小学校
校長 風見 由起夫
栄養士 藤田 純恵

早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



気温、湿度が高い日が続いています。晴れた日は、日差しが強く感じられるようになりました。夏休みまで約3週間です。規則正しい生活を心がけ、元気に1学期をしめくくりましょう。

暑さに負けない体を作ろう

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が到来します。日ごろから、適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早くなれることができます。夏は食欲が落ちやすい時期ですが、栄養バランスのよい食事を心がけ、暑さを乗り切りましょう。

<p>★適度な運動</p>  <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p> <p><small>※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。</small></p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">暑さに打ち勝つポイント</p>	<p>★バランスのよい食事</p>  <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しつかり睡眠</p>  <p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>		<p>★こまめな水分補給</p>  <p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p> 

ランチルーム給食が始まりました

6月3日から、ランチルーム給食が始まりました。7月の第3週めまでの間に、各クラス1回ずつ4階のランチルームで給食を食べます。

ランチルームの魅力の一つは、部屋から見えるきれいな景色です。明るく開放的な雰囲気の中、和やかに給食を食べる様子が見られます。

今年度も調理師さんに来ていただき、給食作りについてのお話をしてもらったり、子どもたちからの質問に答えてもらったりしています。

調理師さんとお話しながら、給食について理解を深める、貴重な時間となっています。



「絵本給食」を行いました

6月10日～21日の読書旬間に合わせ、学校図書館管理員の柏倉先生とタイアップして「絵本給食」を実施しました。

読書旬間の期間に、給食の献立に登場した「チキンカレー」「スペイン風オムレツ」「ポトフ」を取り上げ、料理の説明を行うと同時に、関連する絵本を展示しました。多くの子どもたちが、絵本を手にとっていたようです。

絵本の世界を楽しみながら、食にも興味を持ってもらえるとうれしいです。



7月7日は七夕です

七夕の始まりは、7月7日の夜に天の川を渡って、年に一度だけ会うことを許された、織姫と彦星の伝説だと言われています。給食では、星形のお麩とそうめんを入れた「天の川汁」を作ります。

