

いただきます

～給食だより 7月号～



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

令和4年6月30日

練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
栄養士 宗形 元美

本格的に暑い日が続いていますね。梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症の予防には、こまめな水分補給はもちろんですが、しっかりと睡眠をとることや、朝ご飯を必ず食べることもとても大切です。また、マスクをしているとどの渴きを感じにくくなるので、時間を決めて水分をとるようにしましょう。



熱中症予防

4つのポイント



市販のスポーツドリンクには糖分が多く含まれています。飲みすぎには気を付けましょう。

暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える
-------------------	--------------------	--------------------	-------------------

スポーツドリンクは手作りできます!

水…1ℓ	砂糖…40～80g (4～8%)
食塩…1～2g (0.1～0.2%)	レモン汁… お好みで

夏野菜を食べよう



旬の夏野菜には、暑い夏を乗り切るための栄養素が多く含まれています。見た目にも色が濃いものが多く、食欲をそそる鮮やかな色をしています。夏バテ予防や食欲の低下対策にも、積極的に取り入れたい食材です。7月の給食でも、なす、トマト、ズッキーニ、かぼちゃ、ピーマン、きゅうり、枝豆などの夏野菜を使用しています。夏らしいメニューをお楽しみに!

7月12日(火)は、
1年生が「とうもろこしの皮むき」
をします。

1年生みんなで、練馬区で育った新鮮なとうもろこしの皮むきをします。むいたとうもろこしは、当日蒸しとうもろこしにして給食に出します。



～6月の食育～

*「おはしチャレンジウィーク」

給食ではおはしチャレンジメニューを出し、給食委員会がおはしの持ち方動画を作成しました。また、自由に練習できるチャレンジコーナーを設置して、楽しみながらおはしの練習ができるようにしました。



*「野菜のおなか」

ねり丸キャベツを使用した給食の日に合わせて、野菜の断面を紹介する掲示をしました。色付きだと簡単に分かりませんが、白黒にすると「なんだろう…?」と難易度が上がったようでした。



☆とよみな給食室☆

*今回は6月の給食メニュー「もちもちのりポテト」を作っている様子を紹介します。



じゃがいもを蒸してからマッシャーでつぶします。仕上げは手で丁寧に! 熱々でとても大変!



低学年・中学年・高学年とサイズを分けて丸く成型します。



きつね色になるように油で揚げます。