

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5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

いよいよ夏本番を迎えようとしています。これからの時期、暑いからとクーラーの効いた部屋でのんびりしていたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。暑い時期は、食欲もなくなりやすく、食べないことでエネルギー不足にもなってしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとって、元気いっぱいにご過ごしてもらいたいと思います。

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1



豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC



野菜、果物、いも類など

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

～6月の食育～

*「おはしチャレンジウィーク」でした！ 6月19日～23日

給食の時間に、給食委員会が作ったおはしの持ち方動画を見ながら、おはしの正しい持ち方を学びました。また、給食を食べながら、チャレンジカードを使って、「はさむ」「切り分ける」「くるむ」「つまむ」…などといった、おはしの色々な使い方を練習できるようにしました。



廊下には、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。「おはしチャレンジできたよ！」「〇秒で豆つかみできた！」など、子供たちが意欲的に取り組む様子が見られてとても良かったです。

「箸」は、大切に伝わっていきたい日本の文化の一つです。ご家庭でもぜひ、この機会におはしの持ち方・使い方について確認してみてください。



☆7月は・・・

7月13日(木)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。



☆とよみな給食室☆

*今回は6月の人気給食メニュー「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。

👉「もちもちのりポテト」のレシピを裏面で紹介しています。夏休みに親子で作ってみるのもおすすめです！