

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6年6月28日

練馬区立豊玉南小学校

校長 長谷川 修

栄養士 宗形 元美

蒸し暑い日が続く中、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



★休みの日でも朝早く起きて、しっかり食事をするこ
とで規則正しい生活を送
りましょう。

カルシウムを意識してとる



★夏休みはカルシウムが不足
しがちです。1杯の牛乳や小
魚など、カルシウムを意識
的にとりましょう。

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。甘い飲み物は
ひかえめに。

～6月の食育～

*「おはしチャレンジウィーク」でした！ 6月24日～28日

6月の給食目標は「おはしをたたくつかおう」でした。給食では、「おはしチャレンジウィーク」を設定し、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。



給食委員会がおはしの持ち方の動画を作成したり、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。「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、大切につないで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。



☆ランチルーム給食を 実施しています！

1学期は、4～6年生が「ランチルーム給食」を実施しています。4階の見晴らしの良い部屋で、いつもと違う雰囲気での会食を楽しみます。ランチョンマットを毎日忘れずに持ってくるよう、改めてご確認お願いいたします。



☆とよみな給食室☆

*今回は人気給食メニュー「練馬スパゲティ」を作っている様子を紹介します。



100kg以上の大
根を使いました！
皮をむいて半分に切
り、機械ですりおろ
します。



釜いっぱい
大根おろしは
雲のように真っ白
でふわふわです。



ツナや調味料と煮
込んで完成！
きざみのりをかけ
ていただきます。

「練馬スパゲティ」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！