

夏 7月 給食だより

平成29年7月号
練馬区立開進第二小学校
校長 長田信彦
栄養士 満井裕子

「早寝早起き朝ご飯」

運動シンボルマーク↓

梅雨が明けると暑さが一段と厳しくなります。

この時季は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが崩れ、体調を崩しやすくなります。暑さに負けないために、早起き早寝で生活リズムをととのえ、1日3食をきちんととりましょう。メリハリのある生活で夏を乗り切っていきましょう！



夏を元気に過ごすポイント！

夏は暑さで体の調子を崩しやすくなります。夏ばてしないで元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。



3食きちんと食べる



早起きし、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。

こまめに水分をとる



のどが渴いたときではなく、渴く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。

冷たいものをとり過ぎない



冷たいものばかりでは、おなかが冷えて、食欲がなくなります。とりすぎないように気をつけましょう。



給食当番の順番がまわってきたら清潔なマスクの持参をお願いします。また週末には白衣の洗濯も

学校給食費のご協力をお願いします。今回の引き落としは7月6日(木)です。残高不足にご注意ください。



PTA給食試食会にご参加ありがとうございました。

6月29日に、PTA主催の給食試食会が行われました。参加された保護者の皆様、貴重なご意見・ご感想をありがとうございました。年に1度の試食会に限らず、何か御座いましたら栄養士にいつでもお声がけください。今後の給食作りに活かしていきたいと思っております。



“そらまめくんのベッド”は本当にふわふわ？

「そらまめくんのベッド」（作・絵 なかや みわ）という絵本を読んだことがありますか？この絵本にはさまざまな豆のキャラクターが登場します。その中に登場する“そらまめ”絵本には「そらまめくんのベッドはふわふわ」と書いてあります。

そらまめは4～6月が旬の食べ物です。給食でも6月18日（金）に登場しました。1年生は給食で使うそらまめのさやむきをして、そらまめくんのベッドは本当にふわふわなのか観察をしました。前日の栄養士からの話では「どうして“そらまめ”という名前がついたと思いますか？」という質問に「空のようにキラキラしているから！」「空にある雲のような形をしているから！」ととても素敵な発表をしてくれた子供たち。そらまめの写真を見せながら「空に向かってさやが成長するから“そらまめ”って名前がついたんだよ。」と教えると「本当だ！」と目を丸くしていました。

当日のそらまめのさやむきでは、丁寧にさやからそらまめを取り出していました。「そらまめくんのベッドは本当にふわふわだった！」「ふわふわだけど少しぬれている！」「ベッドのまわりもふわふわしている！（さやの産毛）」と本当にふわふわのベッドだということを確認しました。また、実際にさわったことで絵本には書いていないことまで気がつくことができました。

給食時間では給食室から届いたそらまめを「おかえり♪」と迎える子供たち。「自分たちでむいたそらまめだから残さずに食べる！」と、いつにも増して元気な給食時間でした。

【今月のメニューについて】

- ・7/4（火） 今が旬の夏野菜を使った「ひき肉と夏野菜のそぼろ丼」が登場します。
- ・7/7（金） セタにちなんだ献立です。
- ・7/10（月） 旬のなすを使った「麻婆なす」が登場します。
- ・7/19（水） 食育の日：今月は栃木県の郷土料理を紹介します。
- ・7/20（木） 夏休み前最後の給食は「冷やし中華」です。

