



食育だより



令和8年7月号
 練馬区立仲町小学校
 校長 岡田 知樹
 栄養教諭 寺島 智子
 栄養士 福田 瑠奈

1学期も残り3週間です。夏休みまでは、「気温が高い」だけでなく、「湿度も高い」のでかなり蒸し暑く感じられます。暑さに負けないために、食事ですっかり栄養をとりましょう。

今月の目標：準備・片付けの時間を意識しよう

給食の準備や片付けをすばやくすることで、食べる時間をしっかりとることができます。教室を移動したり、プールの後で着がえたりするときは、とくに気をつけてすばやく準備できるといいですね。ゆっくり食事をして、暑さに負けない体を作りましょう。



給食当番はすばやく準備を始めましょう！



4時間目が教室移動の時は、移動前にナフキンを広げておくと準備がスムーズです。



協力して配膳して、静かに座って待ちましょう。

すばやく準備したあとは・・・
**おちついて、
 ゆっくり食べよう**



準備をすばやくするのは、食事をゆっくり楽しむためです。よくかんで、しっかり味わって食べましょう。

暑さに負けない食事をしよう

楽しい夏休みまで、あと少しです。暑さに負けない食生活を心がけて、元気にすごしましょう。生活リズムを整えることも大切です！

また、熱中症を防ぐために、こまめに水分をとりましょう。ふだんの水分補給は水や麦茶にして、飲み物からの糖分のとりすぎに気をつけましょう。

 朝ごはんを食べよう	 早寝・早起きをしよう	 冷たいものとり過ぎに注意	 栄養バランスのよい食事をしよう
---------------	----------------	------------------	---------------------

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g

スティックシュガー 17%本分

スティックシュガー 10%本分

※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。

★7月の献立より★

- 1日(水)「ソフトフランスパン・夏野菜とパンネのミートグラタン・かぼちゃのクリームスープ・牛乳」
 …練馬区役所より、練馬産タマネギが 50 kg プレゼントされます。ミートグラタンやクリームスープに入れていただきます。
- 3日(金)「家常豆腐丼・青菜とニンジンナムル・牛乳」
 …練馬区が災害協定を結んでいる福島県塙町から、お米がプレゼントされます。味わって食べて、ぜひ感想を教えてください。
- 7日(火)「穴子入りちらしずし・七夕汁・練馬産蒸しとうもろこし・スイカサイダーゼリー・牛乳」
 …七夕の献立です。当日は、練馬区でとれたとうもろこしの皮を2年生がむく予定です。
- 16日(木)「セレクトフルーツ 冷凍みかん or 冷凍パイナップル or さくらんぼ」
 …1学期最後の給食は、好きなフルーツが選べます。3つのうちから1つを選んでください。



6月に使用した食材の主な産地

豚肉/群馬・北海道、鶏肉/岩手、いわし/千葉、さわか/韓国、鶏卵/栃木、にんじん/茨城・千葉、玉ねぎ/香川・兵庫、じゃがいも/鹿児島、こまつな/埼玉、とうがん/沖縄、ごぼう/青森・宮崎、メロン/茨城・千葉、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんにく、トマト/練馬

6月の献立より
 練馬産のキャベツや
 トマトを使用しました。

