



食育だより



令和6年7月号
練馬区立仲町小学校
校長 米田 寺島 智子
栄養教諭 児童数配布

1学期も残り1ヶ月です。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

給食では、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。プールの後で着がえたり、教室を移動したりするときは、とくに気をつけないと給食の準備がおそくなり、食べる時間が減ってしまいます。ゆっくり食事をするために、準備や片付けの時間を意識してみましょう。



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
げておく準備
がスムーズです。



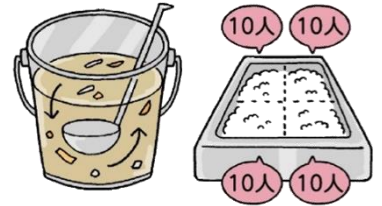
協力して配
ぜんして、静か
に座って待ち
ましょう。

★上手な盛りつけですばやい準備！



*給食の盛りつけポイント

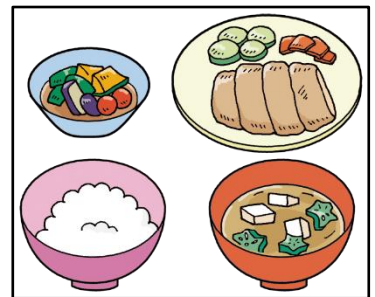
- ★汁物は、具が均等に入るように底からすくいましょう。
- ★ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るなど、目安をつけて配りましょう。



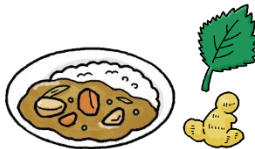
なつ
夏バテ
ちゅうい
注意！

あつ 暑くても、バランスのよい食事をしよう

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類や冷たい飲み物、デザート類にかたよりがちですが、しっかり食事を食べないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。タンパク質は、体の血液を増やすことで熱中症を予防する効果が期待できます。また、体の調子をととのえるビタミンをとることも大切です。暑い夏こそ、主食・主菜・副菜をそろえた食事で栄養バランスのよい食事を心がけましょう！



冷たいものの食べすぎは胃腸のはたらきを弱らせます。また、糖質のとり過ぎにもつながるので、気を付けましょう。



食欲を増すには、カレー粉などの香辛料や、ショウガや大葉などの薬味も効果的です。



水分補給も大切です。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう。

★7月の献立より★

- 7月1日(月)「焼きサバのねぎかつおタレ・さなぶりだんご汁」7月1日の「半夏生」にちなんだ献立です。
- 7月5日(金)「あなごいりちらしずし・七夕汁・蒸しとうもろこし・七夕サイダーゼリー」七夕の献立です。蒸しとうもろこしは練馬区産です。デザートには、七夕の夜空の色のゼリーを作ります。