

# 平成29年度7月給食だより

練馬区立南町小学校

## 食事は3食きちんと食べよう!

栄養バランスのよい食事をきちんととり、夏ばてを防ぎましょう

「夏ばて」を防ぐためには、朝・昼・夕の3食ともに、栄養バランスのとれた食事を、きちんととることが大切です。



暑いと食欲が落ち、そうめんなど冷たくあっさりとしたものを、好んで食べがちです。しかしそれだけでは、肉や魚、野菜などが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質（ミネラル）といった栄養素が、不足しがちになります。すると、体が疲れやすくなったり、だるくなるなど、「夏ばて」とよばれる体調不良を引き起こします。

## こまめに水分をとろう!

水分を上手にとり、熱中症に気をつけましょう

一度にたくさん飲むのはやめよう!



一度にたくさん飲むと、おなかをこわす原因になるよ。コップ1ばいほどを、ひと口ずつゆっくり飲もうね。

のどがかわく前に飲もう!



のどが、かわいたと感じたときは、すでに体の水分は不足みだよ。こまめに水分をとろうね。

水や麦茶で水分をとろう!



ジュースや炭酸飲料などは、飲みすぎると、さとう（糖分）のとりすぎになることがあるので、気をつけてね。

### ブルーベリーチーズマフィン(10個分)

クリームチーズ	70g
バター	60g
上白糖	100g
たまご	100g
薄力粉	170g
ベーキングパウダー	3g
牛乳	100g
生ブルーベリー	70g
マフィン型	10個

### 作り方

- ①薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ②クリームチーズとバターは柔らかくして混ぜておく。
- ③②に上白糖を2回に分け混ぜる。  
ときたまごも加え混ぜる。
- ④マフィン型に生地をそそぎ分ける。  
ブルーベリーを数粒のせオープン160℃で25分位焼く。

### 給食室からこんにちは

先月は夏野菜の冬瓜を使ってみそ汁を作りました。

3. 5kgもある大きな冬瓜をみんなにみてもらいたくて、給食の時間各教室に見せにいきました。触りたいと言うので触らせていたら、持ってみたいと言うので持ってもらいました。

冷たい、重いといいながらラグビーボールのように隣 隣と手渡されていきました。

最後のクラスではめがねをかけさせられた冬瓜が…。何とも和やかな給食の時間でした。

食卓にあがる料理は様々な食材によって作られています。親子でスーパーに出かけめずらしい果物や野菜などを見るだけでもよいかもかもしれません。食べてみたいと言ったらお菓子はお預け。でも結局両方買ってしまい、次回は子共たちはお留守番となります。小学生の内はもっと一緒に出かけ野菜など色々な食材をたくさん見せて旬の料理につなげていけばよかったと後悔しています。夏休みは少し時間がとれるので買い物と一緒に出かけ、料理を作ってみたらいかがでしょうか？

### 給食費について

7月の給食費の引き落としは 7月5日(水)・20日(木)です。

残高の確認をお願いいたします。ご理解・ご協力をお願いいたします。

8月7日(月)・21日(月)は3月分の給食費の引き落としになります。よろしくをお願いいたします。