

給食だより



令和7年6月27日
練馬区立北町小学校

『早ね 早起き
あさごはん』
シンボルマーク



ひとごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

7月の給食目標

決められた時間内に食べよう！

給食時間は、配膳・片付けの時間を含めて45分間です。友達と楽しく会話をしながら食べることも良いですが、給食の時間は決まっているので、時間内に食べきれないように考えられるとより良いですね。食べるときは、よく噛んで味わい、食事に集中してほしいと思います。また、食べる時間を確保するためにも、準備や片付けは、クラス全員で協力してくださいね。



給食食材の産地は学校HPにて公開しています。ぜひご覧ください。



*** 季節の献立 ***

- 7/3 (木): 「とうもろこし」※練馬区産の予定

2年生で「とうもろこしの皮むき体験」を予定しています。とうもろこしは、給食室で切って蒸し、当日の給食で提供します。お楽しみに！

- 7/7 (月): 七夕献立

「七夕」は、夏野菜や麦を収穫する時期でもあり、収穫祭として自然の恵みに感謝し、夏野菜や果物、小麦粉でできたそうめんなどをお供えしていました。給食の「天の川汁」には、天の川に見立てたそうめんや短冊に見立てた野菜、星型のかまぼこを入れます。

- 7/11 (金): おまつり献立

“北町小まつり”にあわせて、おまつりの屋台をイメージしたメニューです。暑い日にうれしい、ひんやりとした「冷凍パイン」も提供します。

*** 練馬区一斉給食 ***

- 7/16 (水): 練馬区産「じゃがいも」

練馬区の畑で採れたじゃがいも65kgを使って「じゃがいもと凍り豆腐のうま煮」を作ります。



今年度3回目の一斉給食です！

のどがかわく前に

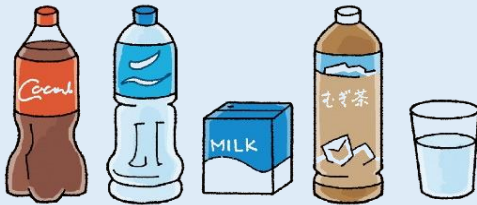
水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

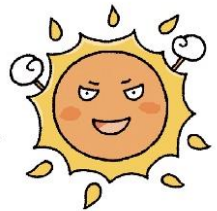
普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



糖分のとりすぎは、食欲を低下させ、夏バテの原因にもなるので注意が必要です。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

暑い時期は食中毒に要注意！

1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策



調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する	