

給食だより



令和8年6月26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。2学期の給食は9/1(火)からです。

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、時間内に食べられる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。



7月の献立紹介

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 ***



● 7/7 (火)：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。

● 7/9 (木)：蒸しとうもろこし

2年生で「とうもろこしの皮むき体験学習」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！



● 7/10 (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「冷凍みかん」も提供します。

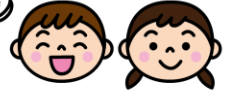


*** 練馬区一斉給食 ***



● 7/8 (水)：練馬区産「たまねぎ」

練馬区の畑で採れた、たまねぎ45kgで「夏野菜と練馬たまねぎのコメッコカレー」を作ります。



<p>す いぶん (水分) 補給 をこまめにしよう</p>	<p>水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みま しょう。汗をたくさんかいたときには、 塩分も一緒にとるようにします。</p> 
<p>て きど (適度) に運動 しよう</p>	<p>ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体 を動かしましょ。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯 に行うか、室内でできることがおすすめです。</p> 
<p>き そく (規則) 正しい 生活を心がけよう</p>	<p>夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、 朝ごはんを毎日欠かさず食べましょ。</p> 
<p>な つ (夏) が旬の食べ物 を取り入れよう</p>	<p>旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も 安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす 効果があるとされています。</p> 
<p>な がら食べはやめよう</p>	<p>食事の時にテレビやスマホを見ながら 食べるのはやめましょ。</p> 
<p>つ め (冷) たい物の とり過ぎに注意しよう</p>	<p>アイスやジュースなど甘くて冷たい物 をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事が きちんと食べられなくなったりして、夏バテ の原因になります。</p> 
<p>や しょく (夜食) や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう</p>	<p>朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、 ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量 をきめましょ。</p> 
<p>す す (進) んで お手伝いをしよう</p>	<p>食事の準備や片付け、簡単な調理など、 おうちの人と相談してできることに挑戦 しましょ。</p> 
<p>み んなで一緒に食べる 機会をつくらう</p>	<p>家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら 食事をする機会をつくらましょ。</p> 
<p>に ゆう (乳) 製品や 小魚などでカルシウム をとらう</p>	<p>給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやす くなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウム を多く含む食品を積極的にとりましょ。</p> 



以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！