

7月給食だより

平成28年6月30日
練馬区立田柄小学校
栄養士 川島 夕子



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。

＜田柄小の給食室から＞

田柄小学校のお隣で農家をされている吉田さんのご協力のもと、1日（金）には1年生がとうもろこしの収穫・皮むき体験をし、11日（月）には2年生が枝豆の収穫・さやむき体験をします。「食」に直接触れることができる機会です。生産者の方の思いや給食を作る調理員の思いが伝われば良いと思います。収穫した野菜は給食室で洗い、茹でた物をその日の給食でいただきます。もぎたての新鮮な野菜を味わってほしいと思います。

また、夏休み前の給食の日にはふたつの献立から自分の食べたい方を選ぶ「セレクト給食」を行います。主菜とデザートを設定にして自分で選びます。

＜6月分の主な食材産地＞

☆野菜☆

人参…千葉 じゃがいも…千葉、長崎 もやし…栃木
小松菜…埼玉 ほうれん草…埼玉 ねぎ…茨城
生姜…高知 にんにく…青森 セロリ…長野
えのきたけ…長野 まいたけ…新潟 しめじ…長野
玉ねぎ…練馬区 きゃべつ…練馬区 きゅうり…練馬区

☆魚介類☆

イカ…北太平洋 さんま…岩手、青森
さわら…韓国

☆精肉☆

鶏肉…岩手、山梨 豚肉…岩手、青森

☆鶏卵☆茨城

☆米☆まつしぐら…青森 彩の輝き…埼玉

☆牛乳☆予定産地…千葉、群馬、岩手、宮城、青森、秋田、北海道

☆その他☆

味噌…長野、岩手 豆腐…宮城 油揚げ…山形、栃木
干し椎茸…大分、九州 わかめ…三陸 こんにゃく…群馬、栃木、山梨

！夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう！</p>	<p>バランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テつぶん（鉄分）不足に注意！</p> <p>海藻 アサリ レバー</p>
<p>しょくよく（食欲）を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>なっとろ（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>いちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！</p> <p>ジュース アイスクリーム</p> <p>とり過ぎ×</p>

【今月の給食から】

◎7月7日（木曜日）ちらし寿司・天の川汁・お星様ゼリー

7月7日は七夕献立です。そうめんと星形のお麩で星空をイメージした汁と星形の果物が入ったお星様ゼリーをつくります。

◎7月14日（木曜日）麻婆なす丼

旬のなすがたくさん入った、麻婆なす丼をつくります。

※学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

第3回目の引き落とし日は7月11日（月）です。

引き落とし指定日までに口座残高の確認をお願いいたします。