

7月給食だより

平成29年6月30日
練馬区立田柄小学校
栄養士



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

この時季は、急な気温や湿度の変化から体内バランスが崩れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。

夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えましょう。

夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体の調子を崩しやすくなります。夏ばてしないので元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。



3食きちんと食べる



早起し、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。

こまめに水分をとる



のどが渇いたときではなく、渇く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。

冷たいものをとりすぎない



冷たいものばかりでは、おなかが冷えて、食欲がなくなります。とりすぎないよう気をつけましょう。

【今月の給食から】

◎7月7日(金曜日) あなごちらし寿司・天の川汁・お星様ゼリー

7月7日は七夕献立です。

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作ります。

◎7月14日(金曜日) 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

＜田柄小の給食室から＞

今年も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、11日(火)には2年生が枝豆の収穫・さやむき体験をし、12日(水)には1年生がとうもろこしの収穫・皮むき体験をします。収穫した野菜は給食室で洗い、茹でてその日の給食でいただきます。スーパーなどで売られているものと比べて甘さや色はどうか?ご家庭内で話題にしてみてくださいと幸いです。

☆毎年7月に実施しているセレクト給食は、都合により今月はいりませんが、別の日程で予定していますので楽しみにしてください。

＜6月分の主な食材産地＞

☆野菜☆

人参...千葉、茨城、埼玉、徳島 じゃがいも...長崎 もやし...栃木 筍...愛媛
小松菜...埼玉、東京 いんげん...千葉 ねぎ...茨城 白菜...茨城、群馬
生姜...高知 にんにく...青森 セロリ...長野、山形 青梗菜...茨城
えのき...新潟 しめじ...長野 ピーマン...茨城 にら...茨城 大根...練馬区
玉ねぎ...練馬区、群馬、北海道 きゃべつ...練馬区 きゅうり...練馬区

☆魚介類☆

サワラ...韓国 しらす干し...高知

☆精肉☆

鶏肉...岩手、山梨、宮崎 豚肉...岩手、青森、群馬

☆鶏卵☆ 茨城

☆米☆ まっしぐら...青森 彩の輝き...埼玉

☆牛乳☆ 千葉県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

☆その他☆

味噌...長野、岩手 豆腐...宮城 油揚げ...山形、栃木
春雨...北海道、鹿児島、長野 こんにゃく...群馬、栃木、山梨

※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(火)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。