

9月給食たより



平成29年7月20日

練馬区立田柄小学校

栄養士

長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。そこで、毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。

規則正しい生活とバランスの良い食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。2学期に、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

夏休みの食生活の注意点

● **早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。**



● **食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。**



主食
(主に炭水化物を多く含む食品)
ごはん、パン、めん



主菜
(主にたんぱく質を多く含む食品)
肉、魚、卵、大豆料理



副菜
(主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)

野菜、いも、きのこ、海藻料理



毎日とりましょう

牛乳・乳製品、果物



食欲がわかないときは…

香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味(クエン酸)を活用!



他にも、こまめに水分を取りましょう。

また、お菓子や冷たいものの取り過ぎには注意しましょう!!

< 田柄小の給食室から >

7月には、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年生がとうもろこしの収穫・皮むき体験をし、2年生は枝豆の収穫・さやむき体験をしました。当日教室へ行くと、「いつもよりおいし〜い」「あま〜い」と、自分で収穫した野菜の味は格別であったようで、おかわりして食べていました。

おいしいとうもろこしの見分け方やとうもろこしの収穫方法、とうもろこしの皮や芯等は、農家さんの畑に戻し、肥料にすることも教えてもらいました。

夏休みの給食室では、子ども達が使用する食器や食缶を磨いたり、給食室内の普段清掃できない場所の掃除をして、9月からまた、子ども達に安全・安心な給食を提供できるよう準備していきます。9月からの給食も楽しみにしててください。

< 7月分の主な食材産地 >

野菜

人参…茨城、青森 じゃがいも…練馬 もやし…栃木 筍…静岡 小松菜…埼玉
ごぼう…群馬 ねぎ…茨城、埼玉 白菜…長野 生姜…長崎 にんにく…青森
セロリ…長野 青梗菜…静岡 レタス…長野 しめじ…長野 ピーマン…茨城
大根…北海道、青森 玉ねぎ…練馬区 きゃべつ…群馬 きゅうり…練馬区
枝豆…練馬区 とうもろこし…練馬区 冬瓜…千葉

魚介類

さばの文化干し…ノルウェー 穴子…宮城 イカ…北太平洋

精肉

鶏肉…宮崎 豚肉…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 豆腐…宮城 油揚げ…山形、栃木

すいか…神奈川 冷凍みかん…神奈川

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

第4回目の引き落とし日は9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。