

7月給食だより

令和4年6月29日
練馬区立田柄小学校



「早寝早起朝ごはん」
早寝早起朝ごはんシンボルマーク

今年の夏は厳しい暑さが予想されています。夏を元気いっぱいにご過ごせるように、次のことに気をつけて生活しましょう。

夏バテ予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはらは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用してよいでしょう。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

吉田農園さんのとれたて野菜をいただきます

7月の給食では「たまねぎ」「じゃがいも」「きゅうり」を納品していただきます。また、収穫体験として1年生は4日に「とうもろこし」を、2年生は7日に「枝豆」をそれぞれ吉田さんの畑で収穫し、その日の給食で全校児童でいただくことになっています。



今月の給食から

- 2日 かみなり汁 豆腐の入った具だくさん汁物です。「かみなり」の名前の由来は、鍋で豆腐を炒める大きな音がかみなりのように聞こえることからつけられました。
- 7日 セタメニュー 鶏五目寿司とそうめんの入ったセタ汁を作ります。デザートは初登場の手作り水ようかんです。
- 8日 コメッコ夏野菜カレー いつものカレーライスに夏の野菜、なす・ピーマン・ズッキーニが入った季節限定のカレーライスです。
- 13日 タコライス メキシコやアメリカで食べられている「タコス」の具材をごはんの上にかけていただく料理です。1980年頃に沖縄県で生まれました。



つくってみましょう～レシピ紹介～ ★キムタクごはん★

材料 (4人分)

- ごはん・・・480g
- ごま油・・・小さじ1
- 豚肉(こまぎれ)・・・80g
- 白菜キムチ・・・75g
- たくあん・・・60g
- 酒・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1

つくりかた

- 豚肉・たくあんはせん切り、キムチは食べやすい大きさに切る。
- フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。肉に火が通ったらたくあん・キムチを加え、調味料で味付けする。
- あたたかいごはんにご混ぜできあがり!

☆暑い季節に食がすすむごはんです。夏休みにお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

6月の産地情報

米・・・青森県産「まっしぐら」 豚肉・・・青森 鶏肉・・・岩手 鯖・・・長崎 さけ・・・北海道
ホキ・・・ニュージーランド 人参・・・徳島・千葉 玉ねぎ・・・兵庫 じゃがいも・・・長崎・鹿児島
きゃべつ・・・練馬 小松菜・・・練馬 きゅうり・・・練馬・群馬 大根・・・北海道

給食費の納入にご協力をお願いいたします

7月の引き落とし日は7月15日(金)です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。引き落とし金額につきましては、学年だよりをご参照ください。