

令和2年度

練馬区立田柄第二小学校

# 7月給食だより



校長 谷田 弘子  
栄養士 長野 映美

梅雨空も、もうじき太陽の照りつける毎日になり、いよいよ夏本番です。  
暑さが続くと体力が消耗し、疲れやすくなっていきます。日頃からバランスの良い食事と規則正しい生活を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

## 給食がはじまりました！



3カ月半ぶりの給食。1年生は初めての給食が始まりました。子供たちはおいしい！とよく食べています。

教室では、机をめいっばい離し、ソーシャルディスタンスを保ちながら配膳しています。給食時間中はとても静かで、各クラス音楽を流したり、動画を見たりと、楽しい給食時間になるように工夫しています。

いつもとは違う給食時間。子供たちの楽しみになるような美味しい給食、食について学ぶ時間にしていきたいと思ひます。



6月22日は、吉田さんの人参を使って「にんじんのきんぴら」を出しました！とれたての人参はとても甘くて、子供たちからも「おいしい！」の声をたくさん聞くことができました。



## 7月の給食目標

夏の食生活と健康について 考えよう

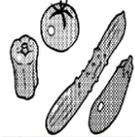
気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないので「熱中症」が多く発生します。暑さに負けない元気な体を作るためには、どのようなことができるでしょうか。

### 水分をしっかり取る



水かお茶でこまめに水分をとりましょう。  
※運動するときはスポーツドリンクで水分をとりましょう。

### 夏野菜を食べる



旬の野菜には、ビタミンなどの栄養素がたくさん含まれています。また、体の熱をとり、冷ましてくれます。

### 冷たい物を食べすぎない



冷たい物を食べすぎると、胃が弱まってしまう。

### 朝・昼・夜きちんと食事をとる



特に、1日の始まりのエネルギー源である朝ごはんが重要です。



暑い日が続いて、体がだるくなったり、食欲が落ちたりしていませんか？  
食事をしっかりとらないと頭がぼーっとしたりと良いことはありません。  
夏バテにならないためにとりたい食品を少しご紹介します。



すっぱいパワー「クエン酸」で疲労回復！



ネバネバ成分で消化吸収をスムーズに！

## 7月が旬の食材

野菜	枝豆	かぼちゃ	アスパラガス	ゴーヤ	ズッキーニ	冬瓜	なす	パプリカ	レタス
	オクラ	きゅうり	さやいんげん	しそ	とうもろこし	トマト	にら	ピーマン	
果実	梨	メロン	さくらんぼ	桃	ブルーベリー	あんず			
魚	あじ	うなぎ	きびなご	むろあじ	いか	たこ			

## 今月の献立から

### ★練馬区産の野菜たち！

練馬区は、東京23区で一番畑が多く、たくさんの野菜が作られています。今月は、練馬区産の野菜を給食に取り入れることができました。

・7日(火) 枝豆



田二小がお世話になっている吉田さんの枝豆を茹でて食べます。

・10日(金) じゃがいも



米粉シチューにじゃがいもをたっぷりいれます。

### ★東京都八丈島のムロアジ！

八丈島では、むろあじをはじめ、とびうおや明日葉など、様々な食材がとれます。

・9日(木) むろあじつみれ汁

この日は、八丈島産ムロアジをつみれにして、汁に入れて食べます。

### ★旬の食材がたっぷり！

太陽の日差しをたっぷり浴びた夏野菜は、栄養価が高いです。給食にも、みずみずしい夏野菜をたくさんいれました。

・10日(金) 水菜とじゃこのサラダ ~青じそドレッシング~

夏の味“大葉”を使ってドレッシングを作ります。

・27日(月) モロヘイヤのおかか和え

ねばねばのモロヘイヤを食べて、粘り強く夏をのりきりましょう。



### ★沖縄県の郷土料理

・17日(金) ジューシー、ゴーヤチャンプルー、サーターアンダギー

19日の食育の日に合わせて、沖縄県の郷土料理を給食で出します。

夏真っ盛りのこの日は、沖縄料理を食べて、沖縄長寿の秘訣を知りたいと思います。

## 給食費納入のご協力をよろしくお願いいたします

今年度初めての引き落としは、**7月13日(月)**です。  
2回目は7月27日(月)です。

※1年生	7,904円	2年生	7,904円	3年生	8,352円
※4年生	8,352円	5年生	8,960円	6年生	8,960円

以上のように引き落とされますので、お間違いのないようお願いいたします。

引き落とし日の前日までに通帳の残高のご確認をよろしくお願いいたします。  
※教材費もあわせて引き落としされますので、ご注意ください。