

令和3年度

練馬区立田柄第二小学校

7月給食だより



校長 岩井 一雄
栄養士 庄司 陽子

梅雨空も、もうじき太陽の照りつける毎日になり、いよいよ夏本番をむかえます。夏休みは目前です。楽しく、充実した夏休みをむかえるためにも、今のうちから「夏バテ」対策を意識した生活を送ってほしいと思います。

とれたてとうもろこし、さいこう！！



6月22日、5年生がとうもろこしの皮むきを行いました。いつもお世話になっている吉田農園の吉田さんが、朝の5時にとうもろこしを収穫して持ってきてくださいました。

皮むきの前に吉田さんから”とうもろこしについて”のお話を伺いました。



とうもろこしは、収穫してから8時間以内が一番おいしいそうです。皮をむいたとうもろこしは給食室で蒸して、その日の給食に出しました。「甘くておいしい！」と大好評でした。

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、体が熱さに慣れていないので「熱中症」が多く発生します。

- 1 水分をしっかりとる 水かお茶でこまめに水分をとりましょう。
- 2 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、体の熱を取り、冷ましてくれます。
- 3 冷たいものを食べすぎない 冷たいものを食べすぎると、胃が弱ってしまいます。
- 4 朝・昼・夜きちんと食事をする 特に一日の始まりのエネルギー源である朝ご飯が重要です。

夏休み明けの給食は
9月1日(水)

揚げパン ポトフ レモンサラダ 牛乳の予定です。



楽しい夏休みを
すごしてね

7月が旬の食材

やさい 野菜	なす	オクラ	ピーマン	パプリカ	キュウリ	ズッキーニ
	トマト	えだまめ 枝豆	ゴーヤー	さやいんげん	モロヘイヤ	おおば 大葉
さかな 魚 	あじ 鱚	あゆ 鮎	かつお 鰹	かれい 鱈	きびなご	たこ
くだもの 果物	うめ 梅	メロン	なつ 夏みかん	さくらんぼ	ブルーベリー	スイカ

7月の献立から

★夏満載メニュー

- ・2日(金) 水菜サラダ青じそドレッシング・・・夏の味「大葉」を使ったドレッシングを作ります。
- ・5日(月) モロヘイヤのおかか和え・・・ネバネバのモロヘイヤを食べて、粘り強く暑い夏を乗り切ってほしいと思います。
- ・7日(水) 吉田さんの枝豆・・・日本の夏を代表する味です。2年生に収穫体験、1年生にさやもぎをしてもらう予定です。
- ・8日(木) 麻婆なす・・・旬のなすをたっぷり使った麻婆なすは、なすが苦手な人でもおかわりするほどの好評メニューです。
- ・14日(水) 夏野菜カレー・・・トマト・なす・かぼちゃ・いんげんなどの夏野菜を使った、スパイシーなカレーです。

★郷土料理「沖縄県」

★世界の料理「韓国」

- ・9日(金) ジューシー
ゴーヤーチャンプルー
サーターアンダギー

- ・12日(月) ビビンバ
たっぷりの野菜とお肉を混ぜて
いただくビビンバは栄養満点です。

ジューシーは、豚肉や昆布を使った沖縄風炊き込みご飯です。

7月の給食費の引き落としは **7月12日(月)** です。

※2回目の引き落としは、7月26日(月)です。

※引き落としの前日までに通帳残高のご確認をよろしくお願いいたします。