

令和4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

異例の早さで梅雨明けを迎え、連日の猛暑が続いています。気温が急に上昇し、体が暑さに慣れていないため、「熱中症」になりやすく、日々の体調管理が重要となります。「こまめな水分補給」はもちろんです。 「睡眠不足」や「朝食抜き」といった生活リズムの乱れも「熱中症」を引き起こします。

暑さで食欲がわきにくい人もいますが、朝食は必ずとるようにしてください。

7月の給食目標

夏の食生活と健康について考えよう



暑さに負けない体をつくろう

「早ね 早起き 朝ごはん」

シンボルマーク

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。



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。



冷たいものを食べすぎない

冷たいものを食べすぎると、胃が弱まってしまいます。



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飯が重要です。



ちょうりん通信

6月20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時に収穫した「とうもろこし」です。皮むきの前に、吉田さんから「とうもろこし」についてのお話を聞きました。「とうもろこし」のひげの数は粒と同じだそうです。

「とうもろこし」の皮をむいてみると・・・白と黄色のきれいな粒がぎっしりと並んでいました。給食委員さんに200本の「とうもろこし」を給食室に運んでもらいました。

甘くてみずみずしい「とうもろこし」。ほとんどのクラスが完食していました。

とてもおいしい「とうもろこし」だったりん。5ねんせいみんなありがとりん。



7月が旬の食材

野菜	なす トマト	オクラ えだまめ 枝豆	ピーマン モロヘイヤ	パプリカ さやいんげん	キュウリ ズッキーニ	おおぼ 大葉 ゴーヤ
魚	おし 鮭	おひ 鮎	かつお 鰹	かれい 鯛	きびなご	たこ
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

食欲が落ちがちな夏です。スパイスを使った料理を多く取り入れました。スパイスには体を芯から温め、汗をかきやすくする作用や、食欲を増す作用などがあります。

・13日(金)ガーリックライス・・・スタミナ食材として知られているにんにくと夏野菜のトマトソースをかけたチキンライスを組み合わせました。

・5日(火)豚肉のしょうが炒め・・・発汗作用のあるしょうがを使った料理です。

・13日(水)エビチリ豆腐・・・田二小人気メニューの一つです。ほどよい辛さが食欲をわかせます。

・19日(火)コメッコ夏野菜カレー・・・一学期最後の給食は、なす、ズッキーニなどの夏野菜をたっぷり使ったカレーです。

★郷土料理「沖縄県」

15日(金)・クファージュシー

ゴーヤとちくわのチップス イナムドゥチ
「クファージュシー」は豚肉と野菜を入れた炊き込み料理です。給食では混ぜご飯を作ります。「ゴーヤとちくわのチップス」独特の苦みのあるゴーヤですが、チップスにして食べやすく仕上げます。「イナ」は「イノシシ」「ドゥチ」は「もどき」という意味です。豚骨でだしをとった野菜たっぷりのスープです。

★世界の料理「イギリス」

12日(火)シエパーズパイ

もともとは食べきれなかったラム肉を使ったイギリス料理です。給食では豚ひき肉と野菜を炒め、マッシュポテトを重ねてオープンで焼きます。

6月に使用した主な野菜の産地

- ・たまねぎ 佐賀県 ・にんじん 徳島県 ・じゃがいも 鹿児島県 ・キャベツ 東京都練馬区 ・大根 千葉県 ・ねぎ 千葉県 ・もやし 栃木県
- ・小松菜 茨城県 ・にんにく 香川県 ・しょうが 高知県 ・にら 栃木県 ・水菜 茨城県 ・大葉 愛知県 ・白菜 茨城県
- ・メロン 茨城県 ・かぶ 千葉県 ・さくらんぼ 山形県

7月の給食費の引き落としは7月11日(月)です。

※2回目の引き落としは7月25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たします。