

給食だより7月



令和6年度
練馬区立向山小学校



ねんせい そらまめ 1年生が空豆のさやむきをしました。

6月6日(木)に1年生が空豆のさやむきをしてくれました。



さやを開いて、ふわふわのベットを見て、さわることができました。



みんなでむいた空豆は、給食室の大きな釜で茹でました。



ほんとうは好きじゃないけど食べてみる！と苦々なものにチャレンジする姿もありました。

そらまめ かわ た 空豆のうす皮は食べられる？

さやから出したそらまめには、うすかわがついています。中の豆だけ食べることも多いと思いますが、実は薄皮ごと食べることができます。食物繊維が豊富で、腸の環境をととのえてくれます。



7月の給食しょうかい



- 2日 (火) 3年生が、枝豆のさや取りをします。
- 5日 (金) 2年生がとうもろこしの皮むきをします。
- 9日 (火) 骨貯金献立です。ししゃもを食べて骨貯金しましょう！
- 12日 (金) 旬の果物、すいかが登場します。
- 19日 (金) オリパラ献立で世界の料理を紹介しています。今月はタイ料理です。冷凍みかんと、冷凍パインのセレクト給食もあります。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渴いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

野菜の産地 5月

- *玉ねぎ・・・北海道
- *ピーマン・・・茨城県
- *にんにく・・・青森県
- *チンゲン菜・・・茨城県
- *じゃが芋・・・長崎県
- *ネギ・・・茨城県
- *ブロッコリー・・・香川県
- *小松菜・・・東京都
- *人参・・・千葉県
- *もやし・・・栃木県
- *いんげん・・・千葉県
- *キャベツ・・・練馬区
- *しょうが・・・高知県
- *大根・・・千葉県
- *空豆・・・茨城県
- *新潟県
- *宮城県