

7月 給食だより

令和 4年 7月 20日
 練馬区立光が丘四季の香小学校
 校長 繁田 幸江
 栄養士 伊藤 さおり

～夏休み号～

いよいよ夏休みが始まります。子どもたちが家庭で過ごす時間が長くなりますが、生活リズムを崩さないよう心がけていただければと思います。夏休み中はいろいろなことに取り組める良い機会です。レシピを考えて買い物をしたり一緒に料理をして、食事づくりの楽しさと、日々の食事が用意される大変さとありがたさを学べるよい機会でもあります。様々な気づきもてる、充実した時間を過ごせるのも長いお休みならではのです。ひとまわり成長した姿で2学期も元気に会えることを楽しみにしています。

【お知らせ】 9月の給食は1日（木曜日）から始まります。献立表は1日に配布する予定です。

日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物
1	木		○	チキンカレー		ツナサラダ	
2	金		○	とうふとぶたにくのあんかけどん	きりぼしときゅうりのごますあえ		りんごゼリー

給食当番白衣について

白衣を持ち帰ったご家庭は、夏休みの間保管をお願いいたします。
 2学期の始業式から給食がありますので、9月1日に忘れずに持たせてください。

給食費について

8月の引き落としは8月8日（月）です。残高確認をお願いいたします。

7月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○にんじん	〔 青森県	○小松菜	瑞穂町
○にんにく	青森県		〔 千葉県	○長ねぎ	埼玉県
○たけのこ	愛媛県	○じゃがいも	〔 茨城県	○キャベツ	群馬県
○もやし	栃木県		〔 長崎県	○きゅうり	群馬県
○にら	茨城県	○玉ねぎ	〔 兵庫県	○ピーマン	茨城県
○セロリ	静岡県		〔 群馬県	○ズッキーニ	群馬県
○とうがん	愛知県	○えのきたけ	〔 長野県	○さやいんげん	千葉県
○れんこん	茨城県	○大根	〔 北海道	○かぼちゃ	茨城県
○なす	群馬県		〔 青森県	○小玉すいか	新潟県

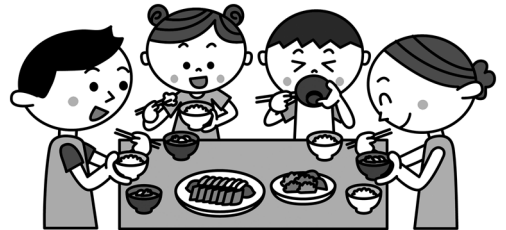
★ 夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

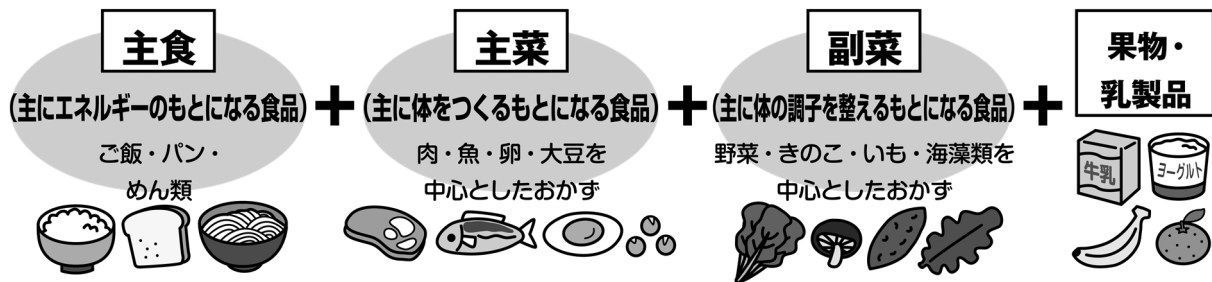
🍲 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの方の目安は1日200kcal程度です。



🐟 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



🦷 カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、切り干し大根、小松菜などの青菜、小魚、ごま、ひじき、干しエビ

🍳 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



お手伝い例

買い物に行く 	食器の準備・後片付け 	野菜を洗う・皮をむく 	ご飯を炊く 	料理を盛り付ける
-------------------	-----------------------	-----------------------	------------------	---------------------

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。