

給食だより

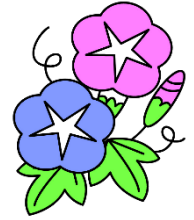


令和5年6月30日

練馬区立光が丘春の風小学校
校長 内木 勉
栄養士 範島 葉子

梅雨が続いています。気温・湿度が高く、じめじめした日もあり、疲れが見える日もありますが、子供たちは元気に給食の時間を過ごしています。1年生は、配膳や後片付けが上手にできるようになりました。

夏休みまで約3週間です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、この時期を元気に過ごせるようにしましょう。

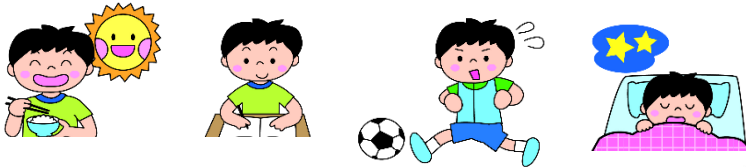


7月14日は、練馬区産のとうもろこしを使用します。

新型コロナウイルスのため、3年間実施できていなかった体験学習ですが、今年は2年生の皆さんに、とうもろこしの皮むきをしてもらう予定です。

◆ 水泳指導が始まりました ◆

水泳は全身運動です。水の中は、思った以上に体力を消耗します。プールの日には必ず朝食を食べてから登校するようにお願いします。



夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう!</p>	<p>バランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テつぶん(鉄分)不足に注意!</p>
<p>しょくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>なつとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>いちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎ×</p>



給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日：7月10日(月)

8月10日(木)

※口座振替手数料10円がかかります。

※口座振替は月1回です。前日までに残高不足にならないようにご準備をお願いいたします。

※前回の分が未納になっている場合、加算して引き落とします。

その際、口座振替手数料10円が、引き落とし口数分がかかりますのでご了承ください。

★7月に使用する主な食材の産地(予定)★

ピーマン	茨城県	オクラ	鹿児島県	枝豆	立川市
かぼちゃ	神奈川県	にら	茨城県、山形県	たまねぎ	練馬区
とうがん	静岡県	にんじん	千葉県、青森県	きゅうり	練馬区
白菜	長野県	生姜	長崎県	大根	練馬区
ごぼう	群馬県	ねぎ	茨城県、青森県	とうもろこし	練馬区
緑豆もやし	栃木県	ズッキーニ	長野県、群馬県	キャベツ	練馬区
じゃが芋	長崎県	ほうれんそう	栃木県、群馬県	りんご	青森県
みょうが	高知県、千葉県	小松菜	瑞穂町、立川市	冷凍パイナップル	沖縄県
トマト	愛知県	なす	町田市	米	青森県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道				