

(家庭数配布)
平成23年度
7月

給食だより



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

平成23年6月29日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 鈴木 久
栄養士 武田 洋子

いよいよ夏本番。梅雨空も、やがて太陽の照りつける毎日になります。
入道雲と夏の自然は、子供たちの心をかりたてる事でしょう。
楽しく、思い出の多い夏休みを迎えるためにも、食事・運動・休養のリズムを整えて生活して

◆◆◆夏野菜を食べよう!◆◆◆

夏の太陽の光をたっぷり受けた畑で、ぐんぐん育った夏野菜たち。真っ赤なトマトに、鮮やかな黄色のかぼちゃやとうもろこし、爽やかな緑色はきゅうりにピーマン、枝豆などです。
スーパーなどの店頭にはどの野菜も一年中並んでいて、いつが旬なのか分からなくなりそうな時代です。しかし、夏野菜の本当のおいしさはこの季節だけのものです。真っ赤に熟したトマトや茹でたとうもろこしにかじりつくなど、夏野菜本来の味と香り、歯ざわりなどを子供たち

夏野菜の パワー

夏野菜には夏に失われがちなビタミン類を豊富に含むだけでなく、なすやきゅうりには体を冷やす働きもあります。まさしく、旬の野菜を食べることは理にかなっているのですね。

<ピーマン>



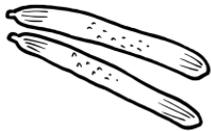
ビタミンの優等生といわれ、特にビタミンCが豊富です。体の抵抗力を高めて、疲れをとる働きがあります。
7/4 : チンジャオロース
7/15: ピーマンとウィンナーのソテー

<なす>



なすの90%以上は水分で、体を冷やす働きがあります。紫色の色素にはポリフェノールが多く、血液をサラサラにする効果があります。
7/8 : なすのミートソースグラタン
8/25: 夏野菜のカレーライス

<きゅうり>



きゅうりには余分な塩分を体の外に出し、利尿効果のあるカリウムが豊富に含まれます。むくみやだるさの解消に効果があります。
7/4 : 切り干し大根ときゅうりのごま酢和え
7/8 : きゅうりのピクルス
7/12: ゆかりきゅうり

<トマト>



真っ赤なトマトの色素はリコピンというカロテンの一種です。リコピンには高い抗酸化作用があり、活性酸素を消す働きをするため、ガンや老化を予防し、免疫力をつけ「夏バテ」解消に役立ちます。
7/6 : ミニトマト
7/15: レンズ豆入りミネストローネ

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落としは7月6日です。

~給食室から~

給食時間後に配膳室で残菜の確認をしていると、クラスでの片付け時間に間に合わなかった子供たちがちらほらと食器を片付けにやってきます。「ごちそうさまでした」ときちんと挨拶をし、食べ残したものがあれば「残してごめんなさい」と謝ってくれます。最後まで一生懸命食べようとしてくれた姿勢に、作り手としてとても嬉しく感じています。

しかしその一方で、口の中にまだ食べ物が入ったまま、モグモグしながら配膳室に片付けに来る子供もいます。子供たちにはその場で注意していますが、食べながら立ち歩くことはマナー違反です。また、決められた時間内に食べることも大切なマナーのひとつです。給食の献立も、食べる時間をしっかり確保できるように、準備や配

7・8月の献立から

7/5 ししじゅうしい

沖縄の郷土料理です。「しし」は豚肉、「じゅうしい」は混ぜごはんという意味で、肉入りの混ぜごはんのことです。

7/7 あなごちらし すましそうめん

七夕の行事食です。あなごを使ったちらし寿司とそうめんが入ったすまし汁を出します。

7/11 新メニュー 杏仁豆腐ピーチソース

杏仁とは杏(あんず)の種のことです。給食では牛乳・砂糖に杏仁に似た香りのアーモンドエッセンスを混ぜ、寒天で固めて作ります。ゼリーカップに入れた杏仁豆腐にオレンジ色がきれいな黄桃缶を使ったソースをかけます

7/13 ゆでとうもろこし

今しか食べられない旬の味をしっかりと味わってください。

8/25 夏野菜のカレーライス

なす・さやいんげん・かぼちゃが入ったカレーです。