食育だより

令和5年度7月号

練馬区立関町北小学校

校長 吉川文章 栄養士 岩元美幸



書さに負けす、 夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効い た部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、 体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、 学校がある時と同じように早寝・早起きを心掛け、食事をしっかり食べて、 元気よく楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには 予念

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる









★塾などで夕食が 遅くなる場合は、 2回に分けて食べ

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜 遅くに食べるこ とは控えましょ

主食・主菜・副菜をそろえた 食事を心がける



★夏野菜など、旬 の食材を取り入 れましょう。

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など











冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、 食欲がなくなった りする原因になり

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかい たときには、塩分 も一緒にとりま しょう。

《7月の献立より》

3日(月)・・・半夏生にちなんだ献立

梅雨の終わりを迎える頃、「半夏生(はんげしょう)」までに田植えを済ませるという・ 農家の方々にとっては大切な節目の日です。田に植えた苗がたこの足のようにしっかりと 根付くようにと願いを込めてたこを食べる習慣や、半夏生の頃に小麦の収穫が終わり田植 えも一段落することから半夏生餅を食べてひと休みする習慣のある地域があります。 給食では、「たこめし」と、手作りの餅にきなこをまぶした「半夏生餅」を作ります。

7日(金)・・・七夕にちなんだ献立

- 七夕は季節の節目となる「五節句」の一つです。日本の「棚機女(たなばたつめ)」と 🛾 いう伝説と中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。 夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立ててそうめんを食べる風習があります。
- 汁物はそうめんを入れた「七夕汁」、ゼリーは星(寒天)と月(みかん)を入れた「七
- タゼリー」を作ります。

11日(火)・・・1年生とうもろこしの皮むき体験

この日は、1年生に給食食材であるとうもろこしの皮むきを行ってもらいます。むいた とうもろこしは、給食室で蒸して全校でいただきます。練馬区内で収穫された新鮮なとう もろこしが届く予定です。「華風あえ」も区内で収穫されるきゅうり、大根を使用します。

19日(水)・・・給食最終日

夏野菜をたくさん使った、「米粉の夏野菜カレー」を作ります。

Q%~Q%~Q%~Q%~Q%~Q%~

6月9日(金) そら豆のさやむき体験をしました

5月のグリンピースのさやむきに続き、そら豆のさやむきをしまし 「大きい!」「本当に中がふわふわしてる!など、観察しなが らさやむき体験をし、すぐに給食室へ運び茹でていただきました。 7月は第3弾、とうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらう予定です。



保護者の皆様

給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定したいただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、 引き落としの前日までにご確認ください。ご協力をお願いいたします。

7月の引き落とし日は**7月18日(火)**です。