

7月給食だより

練馬区立大泉第四小学校
平成 28 年 6 月 30 日

日差しが強く、気温も高くなってきました。いよいよ本格的な夏が始まります。

さて、6月の給食目標は、「清潔に気を付けて食事をしよう」でした。湿度や気温が高いこの時期は、食中毒菌が増殖しやすいです。そこで、給食室でもより一層の衛生管理を心がけています。子供たちも給食の前にきちんと手を洗い、ハンカチで手をふいて清潔に気を付けられていました。清潔な食環境で気持ちよく給食を食べるため、引き続きご家庭から毎日ランチョンマットの持参をお願いいたします。また、学校ではプールの授業も始まり体力の消耗が激しくなってきます。きちんと睡眠をとり、朝ごはんを食べて登校しましょう。暑くなると子供たちも食欲が落ちる傾向にあります。夏の食事のポイントについてご紹介します。

！ 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>海藻 アサリ レバー 小松菜</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 っとう（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>ジュース アイス とり過ぎ×</p>

給食試食会ありがとうございました

6月16日（木）に平成28年度給食試食会を行いました。44名の保護者の方に参加していただきました。ありがとうございました。PTAの方には、当日の準備や運営をしていただき感謝申し上げます。栄養士から、学校給食について、大四小の給食について、好き嫌い克服方法についてお話ししました。いただいたご意見・ご感想をこれからの給食運営に活かし、よりおいしく安全な給食作りに努めて参ります。今回参加できなかった保護者の皆様も、ぜひまた来年のご参加をお待ちしております。

7月の献立より

旬の食材・行事の献立

- 4日：枝豆ごはん（**枝豆**）
冬瓜のみそ汁（**冬瓜**）
- 7日：七夕献立、**とうもろこし**
- 8日：スナックゴーヤ（**にがうり**）
- 11日：もずく入り卵焼き（**もずく**）
モロヘイヤスープ（**モロヘイヤ**）

★新メニュー★

- 1日：大豆入りスパイシーポテト
- 13日：麻婆なす
- 15日：沖縄料理

夏野菜をたくさん使っています。食欲がなくても食べられるように、にんにくやしょうがなどの香味野菜、酸味や香辛料を効かせた料理にしています。

- 13日：麻婆なす（**なす**）
華風きゅうり（**きゅうり**）
- 14日：じゃことピーマンのおひたし（**ピーマン**）
- 19日：ラタトゥイユ
（**パプリカ、スッキーニ、なす、トマト**）
- 20日：夏野菜のカレー（**かぼちゃ、トマト、なす**）
すいか

大四小の給食では地場産物を取り入れています！

練馬区田柄の農家吉田茂雄さんから学校給食用に、練馬区で生産された野菜を納品していただいています。

地産地消なにがいいの？

- ・安全で新鮮
- ・地域の産業や文化について関心をもつ
- ・生産者の方に感謝の気持ちをもつ

1・2年生が生活科でそれぞれ4日、7日に枝豆・とうもろこしの皮むきをします。2年生は、農家の吉田さんにお話を聞きます。

6月に使用した主な給食食材産地

北海道：米、	山形県：アスパラガス	群馬県：きゅうり、ごぼう	長野県：セロリー きのこと類
青森県：鶏肉、にんにく、大根、パプリカ、りんご		新潟県：エリンギ	兵庫県：玉葱
岩手県：レタス		高知県：しょうが	香川県：にんにく
茨城県：豚肉、ねぎ、いんげん、メロン、青梗菜、		宮崎県：豚肉	熊本県：豚肉
きゅうり、グリーンピース		韓国：さわか	長崎県：じゃがいも
千葉県：にんじん、いんげん、青梗菜、もやし、		ノルウェー：さば、ししゃも	
トマト、パセリ		練馬区：キャベツ、きゅうり	
埼玉県：小松菜、きゅうり、にんじん		牛乳：千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県	
栃木県：にんじん、玉葱		北海道	

給食費の納入をお願いいたします

7月の引き落としは、**7月5日（火）**です。未納とならないよう残高の確認をよろしくお願いいたします。