7月 給食だより

あと3週間で、夏休みがやってきます。1学期を振り返ると、給食の配膳が上手になったり、苦手な食べ物にチャレンジしたりと、前向きに取り組んでいる姿が見られました。給食は栄養摂取が大きな目的ではありますが、少しでもほっとする、楽しい時間になれば幸いです。また、この時期は熱中症が心配です。食事はもちろん、こまめに水分補給を行って暑い夏を元気に過ごしましょう！

夏休み中の食生活 意識したい 4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

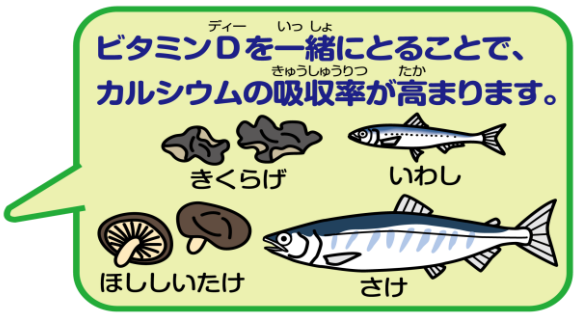
◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ビタミンDを一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



♪7月の給食紹介♪

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

・1日(火)、4日(金)・・・練馬区農家さん直送！夏野菜こんだて

区内農家(田柄)の吉田さんに、1日は枝豆を、4日はとうもろこしを届けていただきます。2年生は「枝豆のさやもぎ」、1年生は「とうもろこしの皮むき」を体験予定です。吉田さんの畑では肥料からこだわった野菜づくりをしています。都市農業がさかんな練馬区ならではの、朝採れ野菜を味わいましょう（野菜の生育状況によっては変更の可能性があります）。

・7日（月）・・・七夕献立

7月7日は七夕です。七夕を感じさせる「ちらしずし」と、そうめんを天の川にみたてた「七夕汁」を作ります。

・16日（水）・・・食育の日～タイ王国～

7月はタイ料理を提供します。ガパオライスやフォー（米粉のめん）を使ったスープ、フルーツタピオカを作ります。

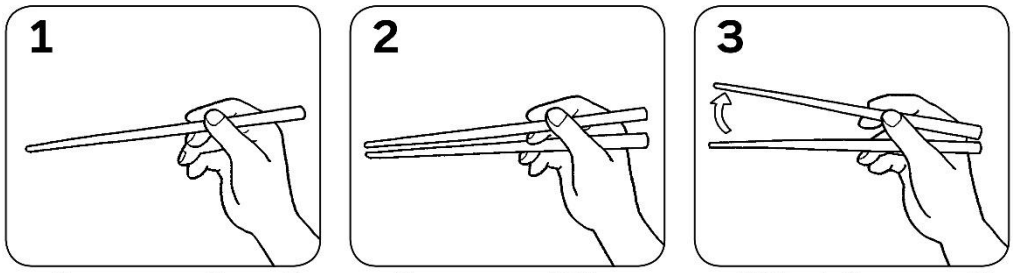
・17日(木)・・・奄美の献立

鶏飯ときびなごの甘辛揚げを作ります。鶏飯はごはんにスープをかけていただきます。暑くて食欲のない時期にも食べやすい料理です。

・3、9、10、14日・・・おはしチャレンジ

おはしは色々な使い方ができます。正しくもつことができると、「食べやすくなり、ゆったりと食事ができる」「お皿をきれいにできる」「見た目もきれい」などのよいことがあります。給食では4回に分けて、5つのはしづかいのミッションを出します。楽しんで挑戦して、はしづかいを学びましょう！

基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の１を書くように縦に動かしてみましょう。

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

給食食材の主な産地（6月）

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	千葉	大根	青森	いわし	宮城	すいか	茨城
たまねぎ	群馬	小松菜	茨城	たこ	北海道	米	青森、岩手、福島
じゃがいも	練馬、長崎	もやし	栃木	卵	栃木	牛乳	東京、群馬、宮城
キャベツ	練馬	えのき	長野	豚肉	茨城		山梨、岩手、秋田
きゅうり	群馬	ねぎ	茨城	鶏肉	岩手		北海道、山形、青森