

給食だより 7月号

夏休みまであと3週間となりました。配膳や食事のマナーが身についたり、苦手な食べ物に挑戦したりと、子どもたちの成長がみられました。毎日の給食が学校へ行く楽しみのひとつとなるよう、これからも心を込めて給食づくりに取り組んでまいります。食生活に気をつけて、元気に夏休みを迎えましょう。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<p>す いぶん（水分）補給をこまめにしよう</p>		<p>水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。</p>
<p>て きど（適度）に運動しよう</p>		<p>ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。</p>
<p>き そく（規則）正しい生活を心がけよう</p>		<p>夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。</p>
<p>な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう</p>		<p>旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。</p>
<p>な がら食べはやめよう</p>		<p>食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。</p>
<p>つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう</p>		<p>アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。</p>
<p>や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう</p>		<p>朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。</p>
<p>す す（進）んでお手伝いをしよう</p>		<p>食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。</p>
<p>み んなで一緒に食べる機会をつくろう</p>		<p>家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。</p>
<p>に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう</p>		<p>給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。</p>

給食委員会が **学校給食甲子園** にチャレンジ!

給食委員会の児童が、練馬の魅力が伝わる献立や献立名を考え、CMやポスターを作って全校に発信しました。そのアイデアをもとに、栄養士と調理員が工夫し、区内の農家さんや区役所の協力を得て、練馬産の食材を使った特別な給食を7月2日に提供します。

この献立は、給食提供後に全国学校給食甲子園へ応募する予定です。給食委員会のみなさんのチャレンジを応援しながら、思いの詰まった給食を味わいましょう。この活動をとおして、みなさんが練馬をさらに好きになれますように。

当日の献立については、献立表をご覧ください。



今月の
給食目標

じょうずにあとかたづけをしよう

7月の給食紹介

・3日(金)…2年生 枝豆のさやもぎ

練馬区田柄の農家・吉田さんがとりたての枝豆を届けてくださいます。2年生がさやもぎを行い、給食室でゆでて提供します。

・8日(水)～14日(火)…おはしチャレンジ

はしの使い方を、ミッション形式で楽しく身に付けます。正しい持ち方ができると、食べやすく、見た目もきれいです。めざせ、ミッションクリア!

・15日(水)…食育の日～タイ～

ガパオライス、フォーのスープ、タピオカのデザートなどを、給食風アレンジして提供します。

・16日(木)…鹿児島県 奄美地方の献立

鶏飯、きびなごの甘辛あげ、鹿児島で親しまれている切り干し大根のサラダを作ります。鶏飯はだしをかけて食べる料理で、暑い時期にもぴったりです。

・17日(金)…1年生 とうもろこしの皮むき

練馬区田柄の農家・吉田さんから届いたとうもろこしを、1年生が皮むきをします。給食室で蒸し、提供します。

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
たまねぎ	香川	大根	青森	いわし	北海道、鳥取	米	北海道、宮城、岩手 新潟、秋田
にんじん	茨城	小松菜	埼玉	卵	栃木		
じゃがいも	鹿児島	きゅうり	練馬、群馬	鶏肉	青森、岩手	牛乳	東京、群馬、宮城、山形、秋田 山梨、岩手、青森、北海道
キャベツ	練馬、茨城	ねぎ	茨城	豚肉	青森、群馬		