

7月 給食だよ!

令和2年6月30日
練馬区立大泉北小学校
校長 内木 勉
栄養士 藤野 紗穂

7月の給食より



7日(火)・・・七夕献立

7日は七夕です。1年に1度だけこの日の夜に、天の川を渡って「彦星」と「織姫」が出会うことができるといふ、伝説をもとにした「星まつり」の行事です。

七夕にちなんで、天の川をイメージして盛り付けをした「七夕ちらし寿司」と星型のかまぼことそうめんが入った「七夕汁」です。

17日(金)・・・食育の日～岩手県郷土料理～

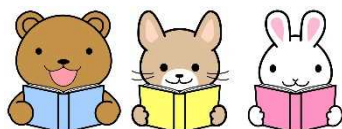
毎月19日は食育の日です。今月は岩手県の郷土料理です。じゃじゃ麺は、茹でた麺の上にきゅうりなどの野菜と肉みそをのせて食べます。お店では、食べ終わった後器に生卵を割り入れ、麺のゆで汁を注いで「鶏蛋湯(チータンタン)」という卵スープを楽しむこともできます。給食では、鶏蛋湯をイメージして中華風卵スープを提供します。

毎日のマスク袋やランチョンマット等の持参に加え、お忙しい中、給食ボランティアにご協力いただき感謝申し上げます。

品数の少ないメニューではありますが、給食が再開できたことをとても嬉しく思います。しかし、給食時間は、コロナウイルス感染を防ぐために1番気を付けなければならない時間であることに変わりはありません。引き続き、感染予防対策に取り組んでいきます。

7月13日より、徐々に給食の品数を増やしていく予定です。配膳をしやすい献立にしているため、通常の給食に戻るまでには、まだ時間がかかると思いますが、安心安全な給食のためにご理解・ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

読書旬間献立



本の中の料理が給食に登場します!

7月13日から29日は、読書旬間です。読書旬間にちなんだ料理が給食に登場します。

13日(月) ひみつのカレーライスより 夏野菜のカレーライス

お皿の葉っぱと福神漬の花、カレーの実とカレーライスの実がなる、ふしぎな「カレーの木」からできた、具沢山のカレーライスです。

20日(月) 月へミルクをとりに行ったねこより 牛乳 (本の中では、うしのミルクとして登場します。)

かあさんねこが、こねこたちのために、丘を越え森を越えとりにいったミルクです。

22日(水) 王さまレストランより おおさまのとんかつ

王さまの夢の中で、冷蔵庫から出てきた不思議なへびが、自分に衣をつけて「へびカツ」になってしまいます。夢からさめた王さまが、教えてもらった通りに豚肉でカツを作ると、お城のコックさんが作るのと同じくらい美味しいとんかつができました。

29日(水) フルーツポンチ はい できあがりより フルーツポンチ

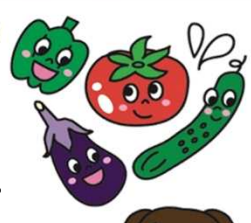

おばけのアッチが病気の弟たちのために作った、たくさんの果物が入ったフルーツポンチです。

給食レシピにチャレンジ!



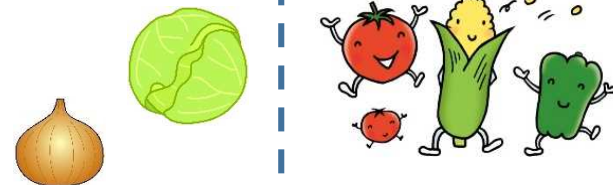
作った料理を「美味しい!」と言ってもらえると、とても幸せな気持ちになりますね。大泉北小学校のホームページに給食の人気メニューのレシピをのせています。ぜひ、お家の方と一緒に作ってみてください。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

| | |
|---|--|
| <p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <p>1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</p>  | <p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <p>夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p>  |
| <p>こまめに水分をとりましょう。</p> <p>清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</p>  | <p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <p>アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</p>  |

* 今月の産直食材 *

東京都練馬区・・・キャベツ、玉ねぎ
枝豆、とうもろこし
北海道空知・・・お米



* 保護者の方へのお願い *

給食費の第3回目の引き落としは、**7月10日(金)**となります。残高確認をよろしくお願いいたします。

また、**給食当番の白衣、配膳台カバーの洗濯をお願いしております。**ご協力のほど、よろしくお願いいたします。