



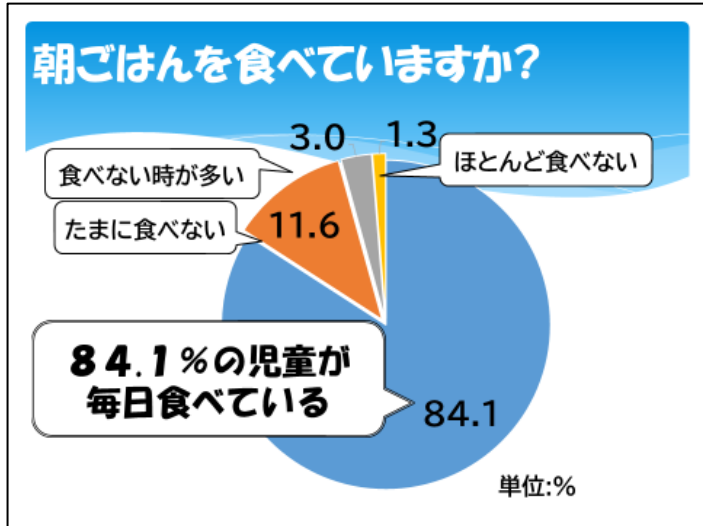
7月 給食だより



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。

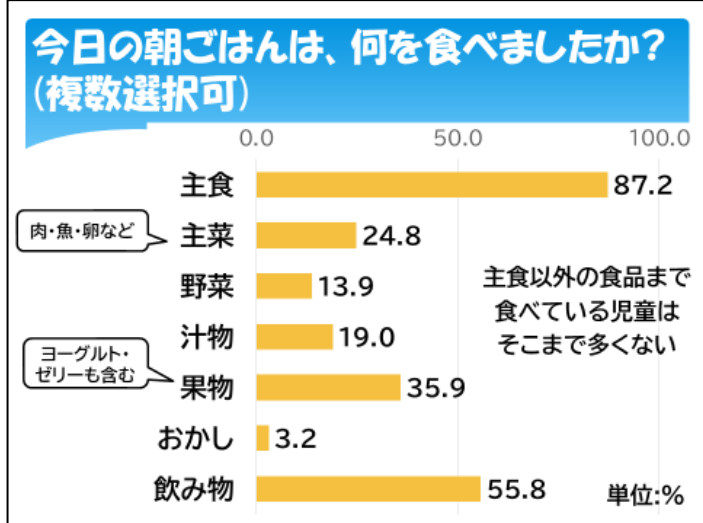
★生活習慣アンケートを実施しました★



大北小の児童全員を対象に、生活習慣アンケートを実施しました。

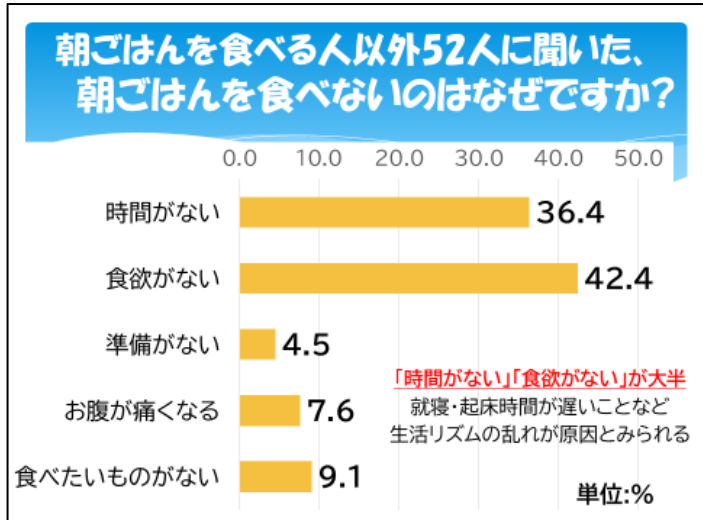
朝食を食べない理由については「ぎりぎりまで寝ていて時間がない」や「食欲がない」といった理由が挙げられました。

5分だけでも「いつもより早く寝る」、「夕食の時間を直す」など、生活リズムをととのえることで、少しずつ朝食を食べるハードルが下がっていきます。



朝食の内容では、主食(パン、めん、ごはん、シリアル)等が87.2%と多かったです。朝に主食でエネルギーをとるのは、脳や体のスイッチをいれるためにとっても重要です。朝食を食べることで、体力・運動能力や学力にもよい影響があると調査でもわかっています。

朝食と運動能力・学力の関係
調査結果



～調理不要！追加しやすい食材～

- ★チーズ
- ★牛乳(もしくは、ココアなど)
- ★ハム
- ★ヨーグルト
- ★納豆
- ★サラダチキン
- ★ミニトマト
- ★ツナ
- ★果物(バナナ、カットフルーツ、冷凍フルーツ)

負担の少ない工夫を探すことで、少しでも栄養価をあげることができます。それが成長期のお子さんへの大きなサポートになります。

カルシウムや鉄分はとくに不足しがちです。チーズなどの乳製品は手軽にカルシウムが摂取できるので、おすすめです。

♪ 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



・5日(金)、10日(水)・・・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、5日は枝豆を、10日はとうもろこしを届けていただきます。1年生は「とうもろこしの皮むき」、2年生は「枝豆のさやもぎ」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あります)。

・8日(月)・・・七夕献立

7月7日は、七夕です。給食室では、星をちりばめた「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。

・17日(水)・・・奄美の献立

鶏飯ときびなごの甘辛揚げを作ります。鶏飯はごはんの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。

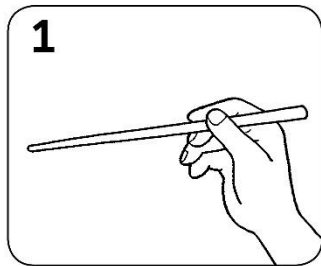
・19日(金)・・・食育の日～タイ～

毎月19日は食育の日です。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、フルーツパピオカを作ります。

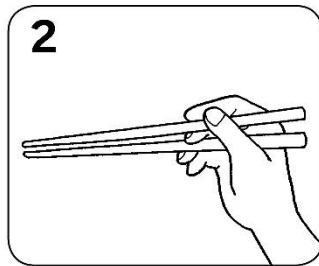
・2、5、9、11、16日・・・おはしチャレンジ

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5回に分けて、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!

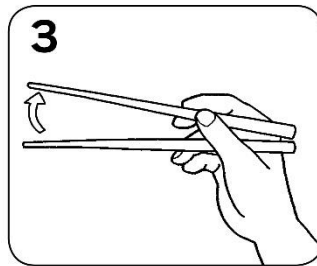
基本のはしの持ち方



1
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よう。



2
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よう。



3
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、指で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	茨城、千葉	大根	青森	たこ	北海道	米	北海道、青森、宮城
たまねぎ	北海道、練馬区	小松菜	埼玉	あじ	静岡	大豆	北海道
じゃがいも	長崎	もやし	栃木	卵	栃木	牛乳	東京、群馬、宮城 山梨、岩手、青森 北海道、山形
キャベツ	練馬区	えのき	長野	豚肉	青森		
きゅうり	埼玉	ねぎ	茨城	鶏肉	青森		