

給食だより



練馬区立 橋戸小学校



学校早起き朝ごはん 「早後早起き朝ごはん」運動シンボルマー



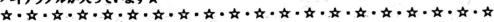
7月7日は七夕です★

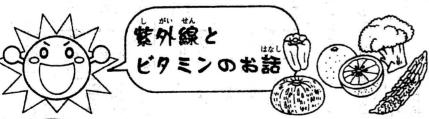




東京ではあまりお供え物はしませんが、農家などでは「初物」といって、その季節に はじめてとれた野菜や果物をお供えし、豊作を祝う習慣があります。そのときに「さくべい」という、 小麦粉と米の粉を練って証のようにしたお菓子を食べたことから、形の似ているそうめんを七夕 に食べるようになりました。

7日に「七夕汁」「お墨さまゼリー」を作ります。この七夕汁には、そうめん・星の形のお麩・短番の形のにんじんが入っています。お星さまゼリーは、きれいなゼリーの中に星の形のナタデココと バイナップルが入っています★





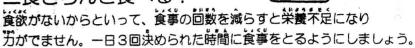




夏バテしていませんか??

夏も本番に近づき、白に白に暑さも増してきます。

1・三食きちんと食べる!



2・冷たいものをとり過ぎない!

清涼飲料水やアイスクリームなど、甘く冷たいものをとり過ぎると、 体内のビタミンB、が使われてしまい体力の減退につながります。

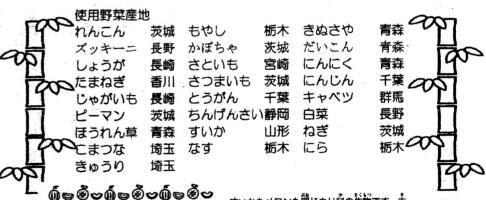
3・適度な運動を心がける!

運動するときには、水分補給を忘れずにしましょう。(麦茶など甘くないもの)

4・十分な睡眠をとる!

寝不定では体が疲れやすくなります。

以上のことに気をつけ、生活のリズムを整えて夏休みを有意義に過ごしましょう!



すいかもメロンも同じウリ科の作物です。木になるものを実物という定義もありますが、すいかもメロンもデザートとして食べることが多しいので、「食品成分表」では実物として取り上げられています。栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。またベータカロテンが多いのも特長で、すいかにはピーマン(縁)の2倍くらいの量が含まれています。夏季は水分構造がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。