



給食だより

令和5年6月30日
練馬区立八坂小学校
校長 野尻 哲也
栄養士

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いかと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を送ってほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夜の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

* 今月の献立から *



7月4日・5日 ★白石農園さんの朝どれ野菜★
枝豆・とうもろこし



5日は2年生がとうもろこしの皮むきを、6日は3年生が枝豆のさやとりをします。そのあと給食としていただきます。当日は、野菜を納品してくれた白石農園さんが来校し、それぞれの野菜の説明もしていただきます。

7月7日

盛岡じゃじゃ麺

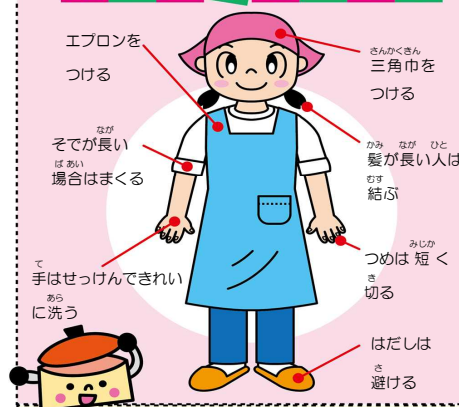
「じゃじゃ麺」は岩手県の郷土料理のひとつです。今から80年以上前、戦争が終わって中国から引き揚げてきた人が中国の家庭料理が恋しくて、日本で手に入るもので作ったのが「じゃじゃ麺」のはじまりといわれています。岩手県は「冷麺」「わんこそば」「じゃじゃ麺」の三大めんが有名です。



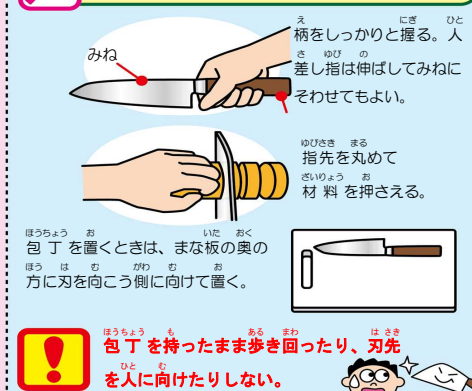
料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

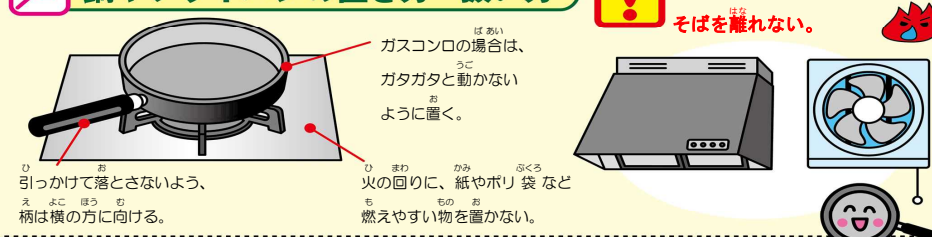
身じたくを整える



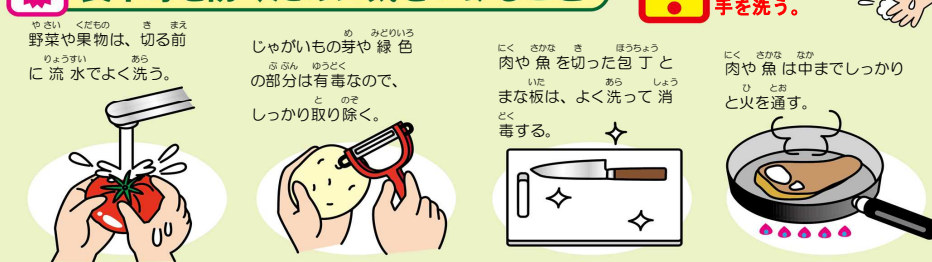
包丁の持ち方・使い方



鍋やフライパンの置き方・扱い方



食中毒を防ぐために気をつけること



学校徴収金（給食費＋教材費）の納入にご協力お願い致します。

引き落とし日は7月8日（金）です。引き落としの際には振込手数料 10 円がかかります。

ご了承ください。