

食育だより 7月号



令和7年6月30日 練馬区立練馬中学校

湿度の高い、暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわかないなど夏ばてぎみの人はいませんか。夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。



食事のマナー、できていますか？



「マナー」とは、もともと「手」を意味するラテン語からできた言葉です。道具を手で扱うことから「作法」を意味するようになり、今では人に対する態度についてもいわれる言葉です。マナーの基本は相手の立場になって考え、気持ちを思いやること。毎日の給食でもみんなが気持ちよく食べられるように、マナーの意味を考えて楽しく会食をしましょう。



身の周りをきれいにしてから食べる。

机の上を片付け、ごみは拾って捨てましょう。気持ちよく食事ができるようお互い心がけましょう。

料理の配置を確認してから食べる。

配膳図を確認して、料理を正しく配置しましょう。

バランスよく食べる。

栄養を吸収するためには、バランスよく食べることが大切です。苦手なものもチャレンジしてみましょう。

よく味わって、美味しくいただく。

「美味しい」という言葉は食べる人だけでなく、周りの人や作ってくれた人も幸せにします。

話す内容を考えて食べる。

だれもが楽しく食べられるような話題を選び、気持ちよく食べられるようにしましょう。

《今月の給食》

☆一斉給食

11日（金）たまねぎ

ガーリックライス 鶏のトマトパン粉焼き 野菜スープ

☆郷土料理

4日（金）京都府

衣笠丼 キャベツのあっさり和え 湯葉入りすまし汁

☆季節の献立

7（月）七夕

ちらしずし 七夕汁

☆リクエスト給食（3年生）

17日（木）油淋鶏

番外編

3年生リクエストの声より

・フレンチトースト

・野菜チップス

☆季節の野菜

1日（火）ビーンズシチュー

2日（水）野菜チップス

8日（火）厚揚げとトマトの中華煮

9日（水）夏野菜カレー

10日（木）麻婆なす豆腐丼 小玉すいか

11日（金）トマトのパン粉焼き

16日（水）とうもろこし

じゃがいも なす とうもろこし
ズッキーニ ピーマン たまねぎ
トマト 小玉すいか

4月に使用した 食材の主な産地

米…青森

豚肉…青森

鶏肉…岩手

鶏卵…青森

生姜…高知・茨城

にんにく…練馬・青森

にんじん…練馬・千葉

キャベツ…練馬・愛知

じゃがいも…練馬・鹿児島

小松菜…埼玉

大根…千葉県

ごぼう…青森

たまねぎ…兵庫

長ねぎ…茨城

ほうれん草…群馬

こまつな…足立・埼玉

さつまいも…茨城

れんこん…茨城

りんご…青森

赤ピーマン…茨城

もやし…栃木

にら…千葉

セロリ…静岡

れんこん…茨城

しめじ…長野県

えのき…長崎

里芋…宮崎

きゅうり…福島