

給食たより



令和2年

練馬区立開進第四小学校

校長 河崎 晃二

栄養士 小澤 遥

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

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。朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をしっかり食べましょう。

ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分をとりましょう。

清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

冷たい物は、ほどほどにしましょう。

アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものをとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

☆今月の献立より☆

◆7日(火) たなばたメニュー : “笑の川汁” に聖麩、そうめん、オクラを入れて笑の川を表現しました。

◆15日(水) 夏野菜たっぷりメニュー : なすやかぼちゃなどの夏野菜を入れたカレーライスです。



たなばた ぎょうじしよく
★七夕の行事食

そうめん★



7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことになります。

索餅とは…小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。



五節句とは…

次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気などを起こす悪いもの)を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
人日の節句 (七草の節句) 七草がゆ	上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし ハマグリ の潮汁	端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち ちまき	七夕の節句 (笹の節句) そうめん	重陽の節句 (菊の節句) 菊花酒 菊料理

☆引き落としについて☆

学校給食の徴収に御理解・御協力をお願いいたします。
 次回の引き落としは7月15日(水)となっています。
 前日までに口座への御入金をお願いします。

「早寝早起き朝ごはん」
 運動シンボルマーク



月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	650	16.1	29.8	2.8	336	94	2.2	281	0.44	0.53	32	4.8
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上