

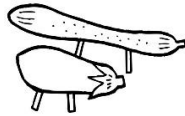
きゅうしよくだより 夏休み号

令和元年 7月31日
練馬区立北町西小学校

今年^{ことし}は例年^{れいねん}よりも夏休み^{なつやすみ}が短^{みじか}くなり、8月^{がつ}も給食^{きゅうじョくじョ}が実施^{しつし}されます。夏^{なつ}は暑^{あつ}さで食欲^{じョくじョく}がなくな^なったり、よく眠^{ねむ}れなかつたり、「夏バテ^{なつ}」とい^いわれるよう^{よう}に体^{からだ}がとて^つも疲^{つか}れやす^{やす}くなります。夏休み^{なつやすみ}も「早寝^{はやね}・早起^{はやお}き・朝ごはん^{あさ}」を実^{じつ}践^{せん}して、病^び気^{やうき}や暑^{あつ}さに負^まげない強^{つよ}い体^{からだ}を作^{つく}りましょ^うう。



お盆



8月^{がつ}13日^{にち}～15日^{にち}（旧曆^{きゅうれき}では7月^{がつ}13日^{にち}～15日^{にち}）はお盆^{ぼん}です。お盆^{ぼん}は先祖^{せんぞ}の霊^{れい}を迎^{むか}えて送^{おく}り出^だす行^{ぎョうじ}事^じです。この時^{じき}期^あに合^あわせて先^{せんぞ}祖^{こきョう}の故^{きせい}郷^{かてい}に帰^{おお}省^おするご家^か庭^{てい}も多^{おほ}いのではないでし^しょうか。お盆^{ぼん}の時^{じき}期^あは各^{かくち}地^ちで「盆踊^{ぼんおど}り」や「盆休^{ぼんやす}み」などさまざまな行^{ぎョうじ}事^じが行^{おこな}われま^ます。13日^{にち}にはき^{あし}ゅ^うりやな^{うま}すに足^{あし}をつ^{うま}けて、馬^{うま}や牛^{うし}に見^み立^たてて迎^{むか}え火^びを炊^たいて、先^{せんぞ}祖^{れい}の霊^{むか}を迎^{むか}え、15日^{にち}（地^ち域^{いき}によつては16日^{にち}）には送^{おく}り火^びを炊^たいて霊^{れい}を送^{おく}り出^だしま^ます。日^{にほん}本^{ぽん}の伝^{でん}統^{とう}行^{ぎョうじ}事^じの^いつ^つです。



夏^{なつ}は太^{たい}陽^{よう}の恵^{めぐ}みをい^いっぱ^あい浴^{いろ}びた、色^{いろ}の濃^こい野^や菜^{さい}がた^たく^くさん収^{しゅ}穫^{かく}されま^ます。ナ^なスや^やキ^きュ^ゆウ^うリ、ト^とマ^まトや^やピー^ぴマン^{まん}など、地^じ場^ば産^{さん}野^や菜^{さい}も多^{おほ}く売^うられま^ます。夏^{なつ}野^や菜^{さい}はビ^びタ^たミン^{みん}やミ^みネ^ねラル^{らる}が豊^{ほう}富^ふに含^ふまれま^ます。夏^{なつ}の暑^{あつ}さに負^まげない体^{からだ}を作^{つく}るの^のに最^{さい}適^{てき}です。

夏休み中も大切！



練馬^{ねりま}区^くの学^{がく}校^{こう}給^{きョうじョく}食^{じョく}では毎^{まい}日^{にち}牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}が^{にゅう}出^でま^ます。牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}は成^{せい}長^{ちョう}期^きの児^じ童^{どう}や生^{せい}徒^とにとつて必^{ひつ}要^{よう}なカル^かルシ^しウム^うやたん^{たん}ぱ^ぱく質^{しつ}が豊^{ほう}富^ふに含^ふまれま^ます。て^てが^がる^るに^にせ^せつ^つしゅ^{しゅ}に^にしよ^{しよ}く^くひん^{ひん}に^に含^ふまれま^ます。い^いて、手^て軽^{けい}に^に摂^{せつ}取^とでき^きる食^{じョく}品^{ひん}だか^からで^です。が^がっ^がっ^がこ^こう^うや^やす^すき^きゅ^ゅう^うじョ^{じョ}く^くに^にせ^{せい}ちョう^{ちョう}き^きに^にひ^ひつ^{ひつ}よう^{よう}な^な栄^{えい}養^{よう}が不^ふ足^{そく}しが^がち^ちです。夏^{なつ}休^{きゅう}み^みも牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}や乳^{にゅう}製^{せい}品^{ひん}を^を進^{しん}ん^んで^でと^とりま^ましょ^うう。

7月の主な給食 食材産地

にんじん…青森県

たまねぎ…兵庫県

じゃがいも…練馬区・茨城県

だいこん…青森県

ピーマン…茨城県

もやし…栃木県

ねぎ…千葉県

にら…茨城県

セロリ…静岡県

チンゲンサイ…静岡県

さやいんげん…千葉県

こまつな…埼玉県

はくさい…青森県

れんこん…茨城県

きのこ類…長野県・栃木県

トマト…埼玉県

ぶたにく…茨城県

とりにく…宮崎県・岩手県



学校給食費の納入にご協力をお願いします。8月の引き落としはありません。口座引き落としは毎月27日（土日祝日の場合は翌営業日）です。