

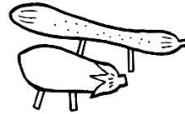
きゅうしよくだより 夏休み号

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^{きゅうじョくじツ}が実施^{しツ}されます。夏^{なつ}は暑^{あツ}さで食欲^{じョくじョく}がなくな^{なツ}ったり、よく眠^{ねむ}れなかつたり、「夏バテ^{なツバテ}」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^{じツ}践^{せん}して、病^{びョウ}気^きや暑^{あツ}さに負^まけな^ない強^{つよ}い体^{からだ}を作^{つく}りま^ましょう。



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}事^じです。この時期^{じき}にあ^あわせて先祖^{せんぞ}の故郷^{こきョウ}に帰省^{きせい}するご家庭^{かてい}も多^{おほ}いのではない^いでしょうか。お盆^{ぼん}の時期^{じき}は各地^{かくち}で「盆踊^{ぼんおど}り」や「盆休^{ぼんやす}み」などさま^{さま}ざまな行^{ぎョう}事^じが行^{おこな}われます。13日^{にち}にはきゅうり^{あし}やなす^{あし}に足^{あし}をつ^つけて、馬^{うま}や牛^{うし}に見^み立てて迎^{むか}え火^びを炊^たいて、先祖^{せんぞ}の霊^{れい}を迎^{むか}え、15日^{にち}（地域^{ちいき}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^だします。日本^{にほん}の伝^{でん}統^{とう}行^{ぎョう}事^じの一つ^{いつ}です。



夏^{なつ}は太陽^{たいよう}の恵^{めぐ}みをい^いっぱい浴^あびた、色^{いろ}の濃^こい野菜^{やさい}がた^たくさん収^{しゅ}穫^{かく}されま^ます。ナス^{なす}やキュウリ^{きゅうり}、トマト^{とまと}やピーマン^{ピーまん}など、地^じ場^ば産^{さん}野菜^{やさい}も多^{おほ}く売^うられていま^ます。夏^{なつ}野菜^{やさい}はビタ^びタ^たミン^{みん}やミ^みネ^ねラル^{らる}が豊^{ほう}富^ふに含^ふまれてい^いて夏^{なつ}の暑^{あツ}さに負^まけな^ない体^{からだ}を作^{つく}るのに最^{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}食^{じョく}では毎^{まい}日^{にち}牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}が出^でま^ます。牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}は成^{せい}長^{ちョう}期^きの児^{じョう}童^{どう}や生^{せい}徒^とにとつて必^{ひつ}要^{よう}なカルシ^かウム^{うむ}やたんぱ^{たんぱ}く質^{しツ}が豊^{ほう}富^ふに含^ふまれてい^いて、手^て軽^{かろ}に摂^{せツ}取^{しゅ}でき^きる食^{じョく}品^{ひん}だからです。学^{がく}校^{こう}が休^{やす}みで給^{きョう}食^{じョく}がな^なくな^なると、成^{せい}長^{ちョう}期^きに必^{ひつ}要^{よう}な栄^{えい}養^{よう}が不^ふ足^{そく}しがち^ちです。夏^{なつ}休^{やす}みも牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}や乳^{にゅう}製^{せい}品^{ひん}を進^{すす}んでと^とりま^ましょう。

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。