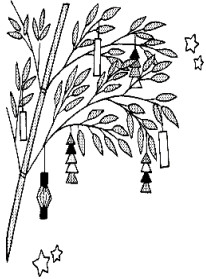


夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。暑くなると食欲が落ちたりぐっすり眠れなかったり、体調を崩しやすくなります。夏の暑さに負けない強い体を作るために「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けて元気に過ごしましょう。

## ☆ たなばた ☆



七夕は中国から伝わった行事で「7月7日の夜、天の川を渡って織姫と彦星が一年に一度だけ会える」という伝説に基づいたお祭りです。年に五回ある重要な節句の一つで、地域によっては盛大な行事が行われます。短冊に願いを書いて笹の葉につけると願いが叶うといわれています。7日の給食はちらしずしと星型の具を入れた汁物でお祝いします。



☆節句とは伝統的な行事を行う、季節の節目をいいます。

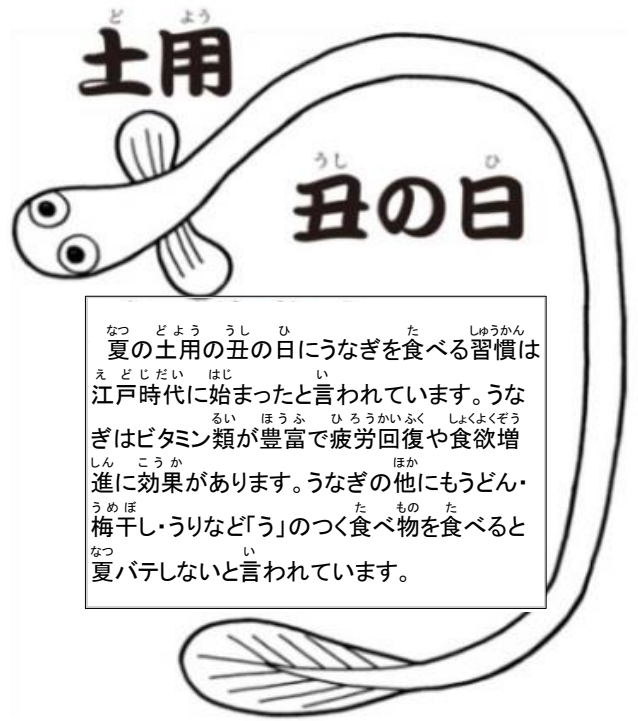


## リサイクル



練馬区では給食で飲んだ牛乳パックをリサイクルしています。空になった牛乳パックを開いて洗い、乾かしてリサイクル業者に引き渡します。

集められた牛乳パックは静岡県にある製紙工場でききサーにかけられ、富士山の地下水を使って微細なゴミを取り除き、トイレトペーパーになります。牛乳パック20枚で一つのトイレトペーパーが作られます。リサイクルすることでCO<sub>2</sub>削減にもつながります。限りある資源と環境保全のために私たちができることを続けていきましょう。



夏の土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は江戸時代に始まったと言われています。うなぎはビタミン類が豊富で疲労回復や食欲増進に効果があります。うなぎの他にもうどん・梅干し・うりなど「う」のつく食べ物を食べると夏バテしないと言われています。

### \* 6月の給食の主な食材 産地 \*

にんじん…千葉県	なす…埼玉県	ほうれんそう…群馬県	にんにく…香川県
たまねぎ…兵庫県	ねぎ…千葉県	セロリ…静岡県	しょうが…高知県
きゃべつ…茨城県・練馬区	だいこん…千葉県	きのこと類…長野県・新潟県	とりにく…岩手県
ピーマン…茨城県	さといも…宮崎県	ねぎ…千葉県	ぶたにく…茨城県
きゅうり…群馬県	じゃがいも…鹿児島県	ズッキーニ…長野県	

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