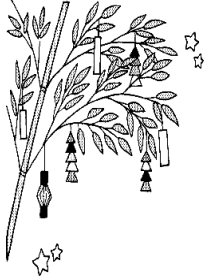


夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。暑くなると食欲が落ちたりぐっすり眠れなかったり、体調を崩しやすくなります。夏の暑さに負けない強い体を作るために「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けて元気に過ごしましょう。

## ☆ 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で空になった牛乳パックをリサイクルしています。空の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ミキサーにかけられ、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。



## 水分補給

### どんなものを飲めばいいの？

暑くなると心配になるのが熱中症です。熱中症を防ぐには水分補給が大切です。喉が乾くまえに、こまめに水分補給をしましょう。普段の水分補給は水やお茶など、糖分やエネルギーの低いものにしましょう。ジュースやスポーツドリンクは飲み過ぎると糖分のとり過ぎになります。汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクや味噌汁などでミネラルを補給するとよいですね。

### \* 6月の給食の主な食材 産地 \*

にんじん…岐阜県・千葉県	なす…埼玉県	こまつな…埼玉県	にんにく…香川県
たまねぎ…長崎県	ねぎ…千葉県	セロリ…長野県	しょうが…高知県
きゃべつ…愛知県・練馬区	だいこん…千葉県	きのこ類…長野県・新潟県	とりにく…岩手県
ピーマン…茨城県	ごぼう…熊本県	にら…千葉県	ぶたにく…茨城県
きゅうり…群馬県	じゃがいも…長崎県	さつまいも…埼玉県	こめ…青森県

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。