夏 7月給食だより

H. 26. 7. 1
練馬区立向山小学校

そろそろ梅雨もあけ、暑さが厳しくなる季節を迎えました。
この時季は、急な気温の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりとり、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいものですね！

こんな症状があったら、夏バテかも・・・

体がだるくて、朝起きるのがつらい。

授業中にボーッとしてしまう。勉強に集中できない。

食欲がわかない。

おなかの調子が悪い。

夏バテを防ぐ・治すためには・・・

バランス良く食べる。

冷たい物をとり過ぎない。

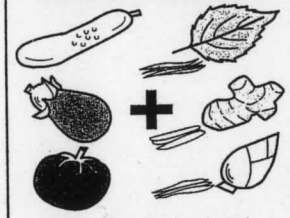
水分補給をこまめにする。

冷房の設定温度に気をつける。

食欲を増すためのポイント！

暑い日が続くと、睡眠不足になったり、夏バテして、食欲が衰えます。そんなときこそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。休日や夏休みにぜひ、お料理に挑戦してみましょう。料理には、科学の秘密がいっぱい、そして料理をすると脳の働きが良くなるという報告もあります。

夏野菜＋香味野菜



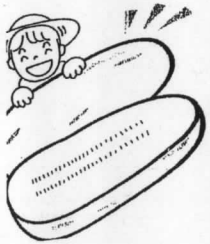
なす、きゅうり、トマト、いんげんなどの野菜に、しょうがやみょうが、しそなどの香味野菜を刻んだものを少量加えてアクセントをつける。

酸味を利用

焼き魚、てんぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどに、レモンのしぼり汁をかけたり加えたりする。

カレー粉やガーリックを上手に利用

野菜炒めや粉吹きいもなどにカレー粉を加えて味をととのえたり、豚肉料理やギョーザなどにガーリックを加える。



<給食一口メモ>

7月4日の献立で、「冬瓜の旨煮」を作ります。「とうがん」はラグビーボールのような形をしたとても大きな野菜です。夏が旬（しゅん：出さかりのおいしい時期）で7月から8月に収穫されます。かぼちゃ、きゅうりと同じウリの仲間です。

漢字では「冬の瓜」と書きます。これは、冷暗所においておくと冬まで長期保存できるため、この名前が付いたそうです。ビタミンＣとカリウムを多く含み夏バテや高血圧の予防に効果があります。水分を多く含み利尿効果もあり、むくみをとったり、体熱を下げる働きがあるため、夏に食べる野菜としてぴったりです。

7月の献立では、ほかにも7月7日の七夕には「七夕汁」・「星空ゼリー」、7月１５日には「沖縄料理」「シシジューシー（昆布ごはん）」・「ゴーヤチャンプル」など夏のメニューが盛りだくさんです。
また、7月１０日には「枝豆むき」を３年生にお手伝いしてもらい、7月１４日には「とうもろこしの皮むき」を１年生にお手伝いしてもらいます。食育の一環として給食で使われている食材を知ってもらえるきっかけになればいいなと思っています。

<5月27日から6月23日までの使用食材産地一覧>

北海道・・大豆、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　青森・・にんにく、豚骨、大根　秋田・・豚肉
岩手・・鶏がら、鶏肉　山形・・黄桃缶　新潟・・大豆　栃木・・もやし
長野・・みそ、国産春雨、白菜、青梗菜、ｾﾛﾘｰ 群馬・・玉葱、ｷｭｳﾘ、豆腐
埼玉・・小松菜、ほうれん草、ｷｭｳﾘ、人参、ﾏｰｶﾞﾘﾝ　練馬区・・ｷｬﾍﾞﾂ
茨城・・ねぎ、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾆﾗ、牛蒡、ﾋﾟｰﾏﾝ、ｷｬﾍﾞﾂ、赤ﾋﾟｰﾏﾝ、ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ
千葉・・人参、油揚げ、いんげん、ﾊﾟｾﾘ、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、神奈川・・豆腐
福井・・米粒麦　香川・・玉葱　愛媛・・筍、清見　高知・・生姜
鹿児島・・じゃがいも、かつお節　宮崎・・豚肉、切り干し大根
佐賀・・玉葱　大分・・干ししいたけ　沖縄・・ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶
ｲﾝﾄﾞﾈｼｱ・・ちりめんじゃこ　ﾍﾟﾙｰ・・いか　ﾉﾙｳｪｰ・・ししゃも、鯖
ﾍﾞﾄﾅﾑ・・むきえび

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。7月の引き落とし日は、7月7日です。

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク