

7月給食だより

平成28年6月29日
練馬区立向山小学校

日差しが強くなり気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏が始まります。気温が急上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。子どもやお年寄り、体調が悪い人は特に注意が必要です。健康に自信のある人でも睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がない人もいるかと思いますが、朝食は必ず摂るようにしましょう。また、水分補給もしっかり行い夏バテにも注意しましょう。



！ 夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう！</p>	<p>バランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テつぶん（鉄分）不足に注意！</p> <p>小松菜 海藻 アサリ レバー</p>
<p>しょくよく（食欲）を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>なつとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>いちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！</p> <p>ジュース アイス とり過ぎ×</p>

《今月の給食から》

今年の夏8月5日～8月21日と9月7日～18日の期間、ブラジル・リオジャネイロでオリンピック・パラリンピックが開催されます。給食でも過去にオリンピックが開催された国の料理を紹介し作ります。オリンピック・パラリンピック教育推進校の向山小ではリオオリンピックでの日本選手の活躍を応援し、この機会に日本以外の料理を知るきっかけになれば良いなと思っています。

【7月11日～20日までの間に6カ国の料理を紹介します】

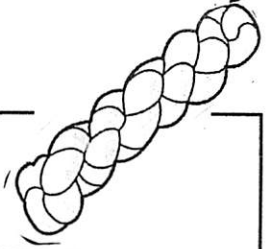
- ・7/11 ブラジル風バルメシアーナ（リオーブラジル）
 - ・7/12 回鍋肉丼（北京ー中国）
 - ・7/13 ジェバースパイ（ロンドンーイギリス）
 - ・7/14 キムチチャーハン・トックスープ（ソウルー韓国）
 - ・7/19 いかのさらさ揚げ、野沢菜のおかか炒め（東京ー日本）
 - ・7/20 スパニッシュステーキ（バルセロナースペイン）
- *ジェバースパイは、じゃがいもの重ね焼きです。

7月7日

七夕



七夕は、中国から伝わった行事のひとつで「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫の紡ぐ“糸”や“天の川”に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「^{さくべい}索餅」がお供えされたことにちなんでいます。



^{さくべい}
「索餅」とは？

小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげたお菓子。奈良時代に中国から伝わった“唐菓子”の一つ。

*7月7日の給食では『七夕献立』です。

・枝豆ちらし ・七夕汁 ・七夕ゼリー【たくさんの星が給食に登場します。】

<5月24日から6月22日までの使用食材一覧>

- 北海道・・・バター、玉ねぎ、グリーンピース、みそ、ホウレンソウ 山形・・・油揚げ 秋田・・・米
- 青森・・・にんにく、ごぼう、かぶ、豚肉 岩手・・・豚肉、きぬさや
- 栃木・・・もやし、卵 新潟・・・大豆 群馬・・・わり、豆腐、こんにゃく、ごぼう
- 長野・・・青梗菜、白菜、みそ、春雨、粉寒天 練馬区・・・キャベツ 東京・・・小松菜、キャベツ
- 茨城・・・にら、白菜、卵、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、小松菜 埼玉・・・小松菜
- 千葉・・・マツタケ、大根、人参、じゃがいも、さつまいも、メロン、いわし
- 静岡・・・人参、軟骨、かつお節、じゃがいも 富山・・・大豆 愛知・・・うずらの卵、青のり
- 和歌山・・・梅干し 高知・・・生姜 愛媛・・・かつお節、筍、なつみ 岡山・・・カルピス
- 鹿児島・・・かつお節、春雨 宮崎・・・ごぼう、切り干し大根 熊本・・・豚肉
- 長崎・・・じゃがいも 大分・・・干ししいたけ 沖縄・・・冬瓜 佐賀・・・もち米
- インドネシア・・・ちりめんじゃこ ペルー・・・いか ルーエ・・・鯖、ししゃも
- ベトナム・・・むきえび パラグアイ・・・白ごま イタリア・・・パン粉、ホウレンソウ
- 北大西洋・・・いか アメリカ・・・パン粉 東南アジア・・・ごま 米・・・秋田県産「ひとめぼれ」
- 5月生乳産地実績・・・千葉、岩手、宮城、秋田、北海道、青森
- 6月生乳産地予定地・・・千葉、岩手、宮城、秋田、北海道、青森



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5日（火）です。



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク