

# 給食だより



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

いつも学校給食費の徴収へのご協力ありがとうございます。  
今月の引き落としは7月7日(月)です。

平成26年6月27日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 遠藤真司  
栄養士 武田洋子

気温が上がり、日差しもずいぶん強くなってきました。暑さのために食欲が落ちたり、夏ばてをしたりしていませんか？暑さに負けず、元気に過ごせるように、水分の補給や食事に気を配りましょう。

## 大好き！夏野菜



夏野菜は、夏が旬の野菜のことをいい、トマトやきゅうり、なす、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。現在は多くの食べ物が1年中手に入りますが、旬の時期の方が栄養価が高いといわれています。おいしくて栄養も豊富に含まれた旬の夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。

### ◆◆◆ 毎日食べよう！朝ごはん ◆◆◆

時間がない、食欲がない・・・などの理由から、朝ごはんを食べない人がみられます。食べているという人も、菓子パンやジュース、ふりかけごはんだけということはありませんか？主食・主菜・副菜が揃った食事をするように心がけましょう。みそ汁を具たくさんにする、前日の残りものを利用するなど、ちょっとした工夫から初めてみましょう。



プールの授業も始まっています。  
必ず朝ごはんを食べてから登校  
させるよう、お願いします。



### 7月の献立から

- 2日 茹で枝豆 / 9日 茹でとうもろこし  
今が旬の夏野菜を茹でただけのシンプルな料理。野菜そのものの味をしっかりと味わってほしいと思います。枝豆、とうもろこしは練馬区産のものを使用します。
- 4日 沖縄献立・・・シシジャーシー にんじんのシリシリ  
沖縄もずくのみそ汁 サーターアングギー  
いよいよ夏本番。暑さに負けないために、長寿で知られる沖縄県の郷土料理を出します。給食では初めて「もずく」を使用します。色や形、食感などを確かめながら食べてもらいたいです。
- 7日 七夕献立・・・あなごちらし すましそうめん セタゼリー  
あなごを使ったちらし寿司には枝豆を入れて彩りよく仕上げます。そうめんが入ったすまし汁と星形のパイনを使ったゼリーは、天の川をイメージしています。
- 18日 夏野菜のカレーライス  
夏の給食の定番、夏野菜のカレーライスです。なす、さやいんげん、かぼちゃなど夏野菜がたっぷり食べられます。
- ◆7月の旬の食材◆  
トマト かぼちゃ とうもろこし きゅうり ピーマン 枝豆 なす 冬瓜 さやいんげん レタス 小玉すいか

### <学校給食用食材の産地等について 7月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

精米 : 青森県産まっくら (東京都米穀小売商業組合練馬支部・東京都学校給食会)  
肉類 : 鶏肉(宮崎・岩手・鹿児島) 豚肉(群馬・茨城) \*牛肉の使用はありません  
魚介類: あなご(ペルー) いわし(鳥取) めかじき(ベトナム) ほっけ(ロシア) ししゃも(ノルウェー) いか(ペルー) たこ(モーリタニア)  
青果類: ジャがいも(長崎) さやいんげん(千葉) 枝豆(練馬) さやえんどう(茨城) かぼちゃ(鹿児島・ニュージランド) キャベツ(練馬) きゅうり(練馬) ごぼう(群馬) 小松菜(埼玉) しそ葉(愛知) 生姜(高知) セロリ(茨城) 大根(青森) たけのこ(福岡) 玉葱(香川) 冬瓜(沖縄) トマト(千葉) ミニトマト(千葉) とうもろこし(練馬) なす(埼玉) いら(茨城) 人参(埼玉) にんにく(青森・練馬) ねぎ(茨城) 万能ねぎ(茨城) もやし(栃木) ピーマン(茨城) レタス(長野) 小玉すいか(茨城)  
学校給食用牛乳 5月分産地実績: 千葉 北海道 岩手 宮城 秋田 群馬 青森  
7月分予定産地: 千葉 北海道 岩手 宮城 秋田 群馬 青森

<p><b>ピーマン</b></p> <p>花は？</p> <p>独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。</p> <p>10日 ジャンバラヤ 15日 チンジャオロース</p>	<p><b>なす</b></p> <p>花は？</p> <p>鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。</p> <p>1日 なすと厚揚げのそぼろ煮 18日 夏野菜カレー</p>	<p><b>きゅうり</b></p> <p>花は？</p> <p>しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいほがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。</p> <p>8日 きゅうりのピクルス 17日 ジャージャーめん</p>
<p><b>トマト</b></p> <p>花は？</p> <p>真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。</p> <p>10日 トマトと卵のスープ 14日 ミニトマト</p>	<p><b>かぼちゃ</b></p> <p>花は？</p> <p>カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。</p> <p>16日 かぼちゃのみそ汁 18日 夏野菜カレー</p>	<p><b>とうもろこし</b></p> <p>花は？</p> <p>糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。</p> <p>9日 茹でとうもろこし</p>

7月は給食でもたくさんの夏野菜が登場します。しっかり食べましょう！



プラム