

# 給食だより



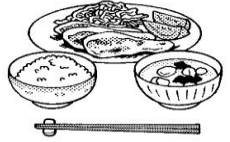

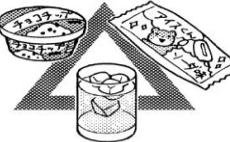
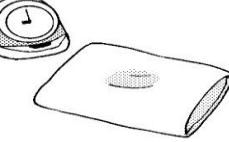
早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

令和3年6月30日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給をして、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

## 暑さに負けない体づくりを！

<h3>1日3食をしっかりとる</h3> <p>朝・昼・夕、バランスの良い食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気を付けます。</p> 	<h3>こまめな水分補給</h3> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。</p> 
<h3>冷たいものをとり過ぎない</h3> <p>冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p> 	<h3>十分に睡眠をとる</h3> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p> 

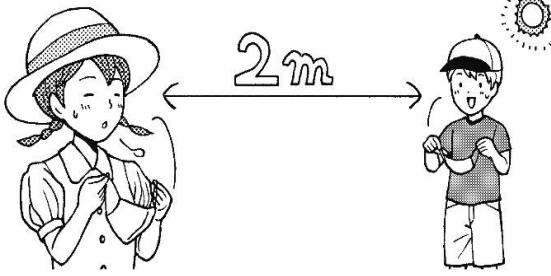
### 何を飲めばいいの？

ふだんの水分補給は、水や麦茶などで十分です。スポーツなどで大量に汗をかく時は、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。



### 暑い時には「マスク」を外そう

マスクをつけていると、皮膚から熱が逃げにくく、気が付かないうちに脱水症状を起こしてしまうことがあります。暑い時の屋外で、人と2m以上離れている場合には、マスクを外すようにします。また、マスクをしている時は、暑い日や時間帯の外出を避けて、こまめに水分補給をします。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。7月の引き落としは7月6日(火)を予定しています。1回の引き落としにつき、10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。

### !!7月の献立から!!

- 2日 半夏生料理 『たこんぶごはん』**  
半夏生とは夏至から数えて11日目にあたる日で、この頃までに田植えが終わるため、地方によっては苗がしっかりと根付くようにという願いを込めて「たこ」を食べる風習やうどんや鯖を食べる習慣があります。そんな半夏生にちなんで、たこがはいった「たこんぶごはん」を作ります。
- 5日 沖縄料理 『沖縄そば、人参りしり、サターアングギー』**  
サターアングギーは、砂糖を使用した生地を用いる球状の揚げドーナツで、縁起のいいお菓子とされています。人参りしりの「しりしり」とは沖縄方言でせん切りという意味でスライサーを使うときに「すりすり」という音から名前がついたといわれています。
- 7日 セタ料理 『五色の短冊サラダ 天の川スープ』**  
セタにちなんで給食です。セタの日には、短冊に願いを書いて笹の葉につるし、お願いごとをします。そんな短冊の形をしたサラダと、天の川をイメージして、川の流れをビーフンで見立て、星型のマカロニをいれた「天の川スープ」をつくります。
- 13日 初めての夏季競技大会で開始された、オリンピック開催国 ギリシャ料理 『ムサカ』**  
ホワイトソースやミートソース、なすやじゃがいもなどの野菜を層状に重ねて焼き上げる料理です。
- 15日 沖縄料理 『ししじゅーしー フーチャンブルー いなむどっち』**  
沖縄の夏野菜ゴーヤは旬の野菜でビタミンCが豊富なので、夏バテ予防に役立ちます。また苦味成分は「モルデシン」と言って、胃腸を刺激して食欲を増進させる効果があるとされています。ちなみに「チャンブルー」とは、沖縄の方言で「炒める」という意味です。
- 16日 宮崎県料理 『かんぱちのおろし和え まだか漬け 日向鶏の団子汁』**  
新型コロナウイルスの影響で、宮崎県かんぱちの出荷量の減少や価格の下落等の影響がでていることから、生産者が困っている状況です。今後の販売促進の施策として、今回本校に特別に無償で提供して頂けることになりました。かんぱちをつかった料理のほかに、郷土料理のまだか漬け、日内地鶏を使用した団子汁をつくります。
- 19日 土用の丑の日料理 『穴子のかば焼き丼』**  
「う」から始まる食べ物を食べると、夏負けしないという風習があることから「ウナギ」が食べられます。うなぎは、給食では高く出せないで、うなぎに似たあなごをかば焼きにします。あなごもうなぎと同じようにビタミンAやビタミンBなどがはいるので、夏バテ防止や食欲減退を抑えてくれます。土用の丑の日は28日です。お家では、うなぎや「う」のつくものを食べて夏バテを予防しましょう。
- 20日 2学期最終日 『ジャージャー麺 サラダ 冷凍パイン』**  
最終日の献立は、みんなに人気のジャージャー麺。暑い夏を乗り越えて、また元気に登校してほしいです。

<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。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
米	青森	かぼちゃ	鹿児島・茨城	きゅうり	埼玉・群馬	えのきたけ	長野
卵	栃木	キャベツ	練馬区・長野・群馬	コーン	北海道	さといも	宮崎
肉	宮崎・熊本・鹿児島	ごぼう	青森・群馬・宮崎	こまつな	埼玉・千葉	とうがん	愛知
豚肉	北海道・岩手・群馬	じゃがいも	練馬区・茨城・長崎	さつまいも	千葉・茨城	なめこ	新潟
かんぱち	宮崎	だいこん	練馬区・北海道・青森	さやえんどう	岩手・千葉	ピーマン	茨城
さば	ノルウェー	野 たけのこ	静岡・福岡・愛媛	野 しょうが	高知・長崎	菜 ぶなしめじ	長野
たこ	北海道	たまねぎ	兵庫・茨城・北海道・愛知	ズッキーニ	長野・茨城	もやし	栃木
さけ	北海道	トマト	愛知・山形・茨城・秋田	セロリ	静岡・長野	黄ピーマン	山形
あなご	島根	なす	栃木・高知・埼玉・茨城	にがうり	沖縄・群馬	赤ピーマン	山形
ししゃも	アイスランド・カナダ	にら	千葉・茨城・栃木	にんにく	香川・青森	万能ねぎ	福岡
ちりめんじゃこ	宮崎	にんじん	青森・北海道・千葉・埼玉	葉ねぎ	千葉・福岡		
するめいか	北海道	ねぎ	茨城・栃木・千葉・青森	里芋	鹿児島・愛知		