

# がつきゅうしょく 7月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 伊山 久子

栄養士 庄司 智子



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

## 夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

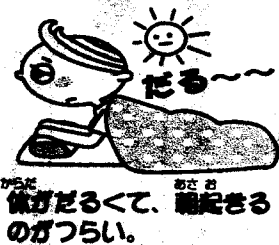
梅雨が明けると、暑さがいちだんと厳しくなります。

この時期は、急な気温や湿度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。

夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事と栄養をしっかりとって、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...



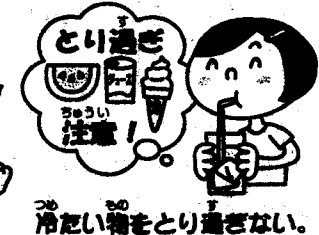
### いらぬい



おなかの調子が悪い。



### 夏バテを防ぐ・治すためには...



## そうめん料理

夏の麺料理の定番といえば、そうめん料理です。そうめんはうどんと同じ小麦粉から作った麺ですが、その原型は奈良時代に中国から伝えられたとされています。そうめんは乾燥させて作るため保存でき、暑から肌腫に苦しむ人びとを救ってきたといわれています。



イカソーメン そうめん  
は、そうめんでは  
ありません。



そうめんの食べ方は、ゆでて冷やし、つゆにつけて食べるのが一般的です。つゆはそばつゆより甘めが多く、だしにはカツオ節、干しいたけ、干しエビなどを使います。ごまやくるみをすりつぶして汁に入れることもあります。鯛の煮物を添えた鯛茶碗、湯かいかけ汁で食べるにゅうめん、お吸い物の具やサラダなど、いろいろな調理法があります。沖縄ではゆでたそうめんを野菜、ポークランチョンミートなどと炒めたソーミンチャンプルーがよく食べられます。中国や台湾では野菜、肉などと煮込む料理があり、韓国でも、お祝い事の席の料理として出されています。



### 今月の献立

- 7日(火) 東のし・餅のからあげ・すまし汁・わかめの湯の輪(3点献立)  
... 餅のからあげは、餅つきに負けないように作ります。
- 7日(月) あなご入り揚げ出し・七夕汁・おいか  
... 七夕メニューです。七夕汁には、魚の骨の風味をイメージしたそうめんと、星の形をしたお魚が入っています。
- 18日(金) 練乳スパゲティー・チーズ入りサラダ・お菓子なおかしなマタマゴ  
... 栄養士さんと栄養士の協賛コラボデザート「お菓子なおかしなマタマゴ」を出します。見た目が豪華なデザートも、お楽しみに！  
\*このデザートにはお魚が入っていません\*

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は7月4日です。