

がつきゅうしよく 7月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

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



暑い夏を元気に過ごそう

気温が急に上昇するこの季節は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発症します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、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。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。



七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「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つむぐ「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「索餅」がお供えされたことにちなんでいます。

「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。

今月の献立

7日(木) 夏ちらし・七夕汁・冷凍みかん

…七夕メニューです。七夕汁には、織り姫の織物をイメージしたとうもろこしと、星の形をしたお餅が入っています。

8日(金) お赤飯・鰻の照り焼き・花魁入りすまし汁・さくらんぼ

…石神井西小学校の開校記念日のお祝いメニューです。

鰻は、お祝いの席で食べられるお魚です。お楽しみに！

郷土料理やいろいろな料理を組み合わせ、練馬産の野菜、

旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに！

夏野菜クイズ

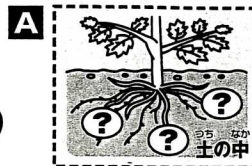
正しいのはどっち？

夏にとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方をOで囲みましょう。



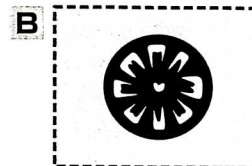
Q1

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ？



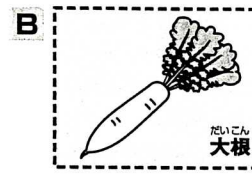
Q2

オクラを切ったときのシルエットはどっち？



Q3

煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち？



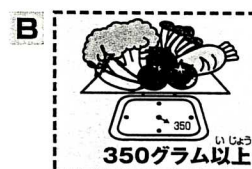
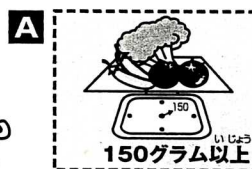
Q4

トウモロコシの粒の数と、同じ数なのはどの部分？



Q5

健康な体をつくるために野菜は1日どのぐらい食べたい？



こたえ

Q1…B(夏の太陽をたくさんあびるために、土の上に育つ)

Q2…A(Bはトマトを輪切りにしたときのシルエット)

Q3…A(大根は、冬野菜)

Q4…B(1本1本のひげに受粉することで粒が大きく成長する)

Q5…B(色の濃い野菜と色のうすい野菜をバランスよくとると良い)



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。