

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 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



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。

伝統的な手法で作る「手延べそうめん」は、小麦粉に塩水を加えて練った生地を、油などを塗ってよりをかけながら細く長く伸ばし、乾燥・熟成させたものです。奈良県の「三輪そうめん」、兵庫県の「播州そうめん」、香川県の「小豆島そうめん」など、各地で当地そうめんが作られています。



いろいろな“めん”

そば
そば粉を使用したもの

中華めん
小麦粉に“かんすい”を加えて、独特のコシや風味を出したもの

スパゲッティ
主にデュラム・セモリナという種類小麦粉が原料

ソフトめん
正式な名前はないが、「ソフトスパゲッティ」や「めん」、小麦粉が原料

米粉めん
米粉が原料、台湾のビーフン、ベトナムのフォーもこの仲間



7日(金) 七夕ちらし・七夕汁・おいか

…七夕メニューです。七夕汁には、歯の健康をイメージしたそうめんと、星の形をしたお餅が入っています。

11日(火) 豚汁・焼のからあげ・浪花輪・常陸パン

…石神井西小学校の開校記念日のお祝いメニューです。豚汁は、お餅の時に食べるご馳走です。お楽しみに！

献立料理やいろいろな料理を組み合わせ

旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに！



急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

熱中症になりやすいのは?

高齢者・乳幼児 障害や持病のある人

体調の悪い人 肥満の人

健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意!

水分補給、なぜ必要?

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分

を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりすると体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

予防のポイント

食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える

涼しい服装を心がける 日傘や帽子を使う

日陰を利用し、無理せず休憩する 室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を

水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は手作りできます!

水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g

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。