

# 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



## 夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



### 水分補給のポイント

<p><b>いつ?</b></p> <p>朝起きた時、入浴の前や後など。それ以外にも、こまめに飲みましょう。</p>	<p><b>何を?</b></p> <p>甘い飲み物ではなく、水やお茶を。</p>	<p><b>どれくらい?</b></p> <p>1日あたり1.2ℓが目安。</p>	<p><b>運動などで大量に汗をかいたら?</b></p> <p>汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。</p>
--	---	---	--



今月の献立



6日(金) 七夕ちらし・星麩のすまし汁・さくらんぼ

・・・七夕メニューです。七夕ちらしには、たっぷりの穴子を入れました。また、七夕の夜空をイメージして、星の形をしたお麩をすまし汁に使います。

9日(月) お赤飯・鶏の照り焼き・沢煮椀・冷凍パイ

・・・石神井西小学校の開校記念日のお祝いメニューです。お赤飯は、お祝いの時に食べるご飯です。お楽しみに!



7月7日  
七夕

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時期であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。



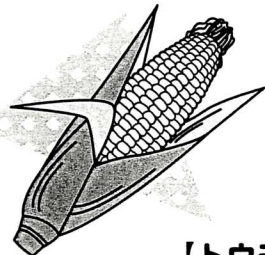
## 「伝統的七夕」に 星空を見上げてみませんか?

国立天文台では、現在の7月7日が梅雨の時期に当たり、なかなか星空を見られないことから、昔の暦で7月7日に近い日を「伝統的七夕」とし、“多くの人が夜空に光る星と天の川を楽しめるよう、明け方を消して星空に目を向けよう”と呼びかけています。



2018年の伝統的七夕は  
8月17日です。

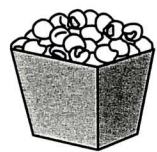
## トウモロコシ



米や麦と同じイネ科の植物で、「世界三大穀物」の一つに数えられるトウモロコシ。世界中でたくさんの品種が栽培されており、それぞれの特徴を生かして加工されています。日本で栽培されているのは、野菜として食べるスイートコーンという品種がほとんどで、北海道が全国一の産地です。おなかの調子をととのえる食物繊維や、バテ予防に効果のあるビタミンB群を多く含んでいます。

### 【トウモロコシの品種と主な加工品】

<p><b>○デントコーン</b></p> <p>世界で最も多く生産されている品種。家畜の飼料にされるほか、コーンスターチやコーンオイル、コーングリッソなど、幅広く加工される。</p>	<p><b>○スイートコーン</b></p> <p>未熟な種子を野菜として食べる品種。缶詰や冷凍食品、コーンスープの素などにも加工される。</p>	<p><b>○ポップコーン</b></p> <p>お菓子のポップコーンに使われる品種。爆裂種や爆粒種ともいい、乾燥させた完全の種子を加熱すると爆ぜる(ポップン弾ける)のが特徴。</p>
--	---	--



学校給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は7月4日です。