7月給食だより

平成27年6月30日
練馬区立上石神井小学校

☆今月の給食目標 『清潔に気をつけて給食を食べよう。』

文部科学省『早寝早起き朝ごはん』国民運動の推進シンボルマーク

☆7月の献立紹介

※夏休み明けの給食は、９月１日からです。

○ 1日は、氷室の日です。氷室ちくわを食べると病気にならずに夏を過ごせると言われています。

○ 2日は、PTA主催の1年生の保護者対象の給食試食会があります。

○ 6日は、学校の近所（上石神井1丁目）にある野坂農園さんから採れたてのトウモロコシが届きます。

○ 7日は、七夕献立です。古くから天皇家では、七夕にそうめんなどを奉納する儀式があるそうです。

○16日は、たてわり給食です。配膳しやすい献立になっています。

○毎月19日は、内閣府が定めた『食育の日』です。東京都内産の東京牛乳と、少し早いですが、土用の丑の日にちなんだ献立があります。今年の土用の丑の日は、7月24日と8月5日の2回あります。

朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。

暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。

朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面（イライラしにくい・やる気が起きる）でも良い傾向にあるという調査結果もあります！

朝ごはんをしっかり食べると…

- 脳に栄養がいき、勉強に集中できる。
- 体が温まり、元気に活動できる。
- 心が満たされ、やる気が起きる。

参考文献：農林水産省HP「めざましデータBOX」

熱中症に注意!!

梅雨が明け、急に暑さが増す今の時季は、体がまだ暑さになれていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。

熱中症を防ぐには

- 涼しい服装　日傘や帽子、日陰を利用する。
- 水分補給をする。
- こまめに休憩する。

水分補給のポイント

- こまめにとる。
- 目安は、1日 1.2リットル。
- 起床時や、入浴の前後に。
- のどが渇く前に意識して飲む。
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。（スポーツドリンクや食塩水（0.1～0.2%））

参考文献：環境省「熱中症環境保健マニュアル―2014年3月改訂版―」／リーフレット「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」

七夕3択クイズ

レベル★＝かんたん
レベル★★＝ちょっとむずかしい
レベル★★★＝とってもむずかしい

Q1（レベル★★）七夕の夜にだけ出会うことを許された織り姫と彦星の物語は、どこの国で生まれたでしょう？
1 日本　2 中国　3 イギリス

Q2（レベル★）七夕に天の川に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょうか？
1 小麦粉
2 片栗粉
3 豆腐

Q3（レベル★★★）機械で作るそうめんには、ある決まりがあります。それは右のうちどれでしょう？
1 長さを33cmより短くすること
2 太さを1.3mmより細くすること
3 1束を300本より少なくすること

Q4（レベル★★）七夕の料理には、切り口が星形になるオクラがよく使われますが、オクラはどのように実る野菜でしょうか？
1 ぶら下がって実る
2 逆立ちしたように実る
3 たくさんくっついて実る

Q5（レベル★）願いごとを書いて笹の葉につるす紙と同じ形に食材を切ることを、何切りと言うでしょう？
1 カード切り
2 名刺切り
3 短冊切り

こたえ　Q1=2　Q2=1　Q3=2　Q4=2　Q5=3

≪ 6月に使用した主な食材産地 ≫

食品	産地	食品	産地
牛乳	千葉	いわし	千葉
	北海道	ホキ	ﾆｭｰｼﾞｰﾗﾝﾄﾞ
	群馬	ちりめんじゃこ	広島・香川・愛媛
	岩手	ほっけ	ロシア
	宮城	とびうお	石川
	秋田	ししゃも	ノルウェー
お米	青森	イカ	ペルー
米粒麦	北陸	さつま芋	千葉
胚芽米	岩手	大根	練馬区立野町
豚肉	千葉		青森
鶏肉	岩手		千葉
鶏卵	群馬	マッシュルーム	千葉・茨城
しょうが	高知	大豆	富山
人参	千葉	ほうれん草	埼玉
なす	高知	にんにく	練馬区立野町
なめこ	山形	いんげん	沖縄
長ねぎ	茨城	玉ねぎ	練馬区立野町
豆もやし	群馬		愛知
もやし	栃木	キャベツ	練馬区立野町
セロリ	長野	紫キャベツ	愛知
ごぼう	青森	ブロッコリー	香川
そら豆	千葉	れんこん	茨城
ニラ	千葉	ピーマン	茨城
わらび	新潟	赤ピーマン	山形
小松菜	埼玉	ぶなしめじ	長野
じゃが芋	長崎	ぜんまい	秋田
	茨城	ホールコーン	北海道
里芋	鹿児島	かぼちゃ	北海道
えのき	新潟	さくらんぼ	山形
レモン	広島	レッドメロン	茨城

1年生の保護者様

※詳しくは、PTA役員までお問い合わせください。

7月2日（木）に、PTA主催の「給食試食会」（1年生の保護者対象）を行います。

4校時（11:30-12:15）に栄養士から、給食の決まり事や歴史、献立が出来るまでの話とすぐに使える給食レシピなどの話の後、児童と同じ給食時間（12:15-12:55）に、児童と同じように配膳して召し上がっていただきます。　持ち物：ランチョンマット、上履き（スリッパ）

＜お知らせ＞保護者様へ　毎月、給食費の納金ありがとうございます。夏休みに給食はありませんが、5～12月は毎月20日に給食費教材費の引き落としがあります。通帳の残高確認等よろしくお願いいたします。