

# 給食だよ7月

「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク



1学期も、残り1カ月となりました。振り返ると、苦手や初めて食べる食べ物に挑戦したり、給食の配膳が上手になったりと、成長した姿が見られました。給食は栄養摂取が大きな目的ではありますが、少しでもほっとする、楽しい時間になっていれば幸いです。

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなってきました。熱中症や夏バテ予防のためにも、水分や食事をとり、暑い夏を元気に過ごしましょう。7月は季節のくだものやとれたて野菜も多く登場します。季節の食べ物を楽しんでいただきましょう。

## 飲み物での上手な水分補給法



のどがかわく前に水分補給をしましょう。普段は水や糖分の少ない麦茶などがおすすめです。



運動してたくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクも活用しましょう。

## 飲み物の砂糖の量はどのくらい？

<p><b>オレンジジュース 500mL</b></p> <p>スティックシュガー 約18本分(約53g)</p>	<p><b>スポーツドリンク 500mL</b></p> <p>スティックシュガー 約10本分(約31g)</p>
<p><b>乳酸菌飲料 500mL</b></p> <p>スティックシュガー 約18本分(約55g)</p>	<p><b>コーラ 500mL</b></p> <p>スティックシュガー 約19本分(約56g)</p>

※スティックシュガーは1本3gです。

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたいくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。



©少年写真新聞社2021

## 7月の給食より

### 5日(水)、12日(水)・・・練馬区農家さん直送!夏野菜こんだて

区内農家さんに、5日はとうもろこしを、12日は枝豆を届けていただきます。畑では肥料からこだわった野菜づくりをしています。都市農業がさかんな練馬区ならではの、朝採れ野菜を味わいましょう。

### 7日(金)・・・七夕献立

7月7日は、七夕です。給食室では、七夕にちなんだ料理を作ります。

### 13日(木)・・・奄美の献立

鶏飯ときびなごの甘辛揚げを作ります。鶏飯はごはんにスープをかけていただきます。暑くて食欲のない時期にも食べやすい料理です。

### 19日(水)・・・食育の日～タイ～

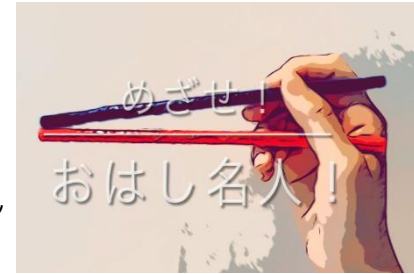
毎月19日は食育の日です。7月の食育の日献立はタイ料理を提供します。ガパオライスや米粉のめん(フォー)を使ったスープ、フルーツタピオカを作ります。

## おはし週間を実施しました

6月1日から7日間、おはしチャレンジを実施しました。おはしの持ち方や使い方を動画や給食の放送を通して勉強しました。

教室を巡回していると、おはしの持ち方に苦戦しながらも正しい持ち方をしようと頑張っている姿がありました。おはしは日々少しずつ練習することが大切です。

ご家庭においても、お子様と一緒におはしの練習をしていただけるとありがたいです。



## 図書コラボ給食

6月には、図書コラボ給食として6冊の本に登場する料理を給食で提供しました。給食を通じて本に親しみをもつきっかけになれば嬉しいです。次回は秋の読書旬間(11月)に実施予定です。



15日(木)  
『14ひきのあさごはん』より  
・いちごジャム  
・きのこのクリームスープ



27日(火)  
『はらべこあおむし』  
絵本に登場する食材を使った献立

## 主な給食食材の産地 (6月)

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	千葉	ねぎ	茨城	いわし	岩手	米	北海道
たまねぎ	佐賀	小松菜	埼玉	ししゃも	ノルウェー		佐賀、秋田
じゃがいも	茨城、長崎	もやし	栃木	たこ	北海道	牛乳	東京、群馬、宮城
キャベツ	練馬	さくらんぼ	山形	鶏肉	岩手		山梨、岩手、青森
大根	北海道、青森	えのき	長野	豚肉	茨城		北海道、秋田、山形

## \*保護者の方へのお願い\*

令和5年度、給食費第2回目の引き落としは、**7月10日(月)**となります(「多子世帯学校給食費負担軽減補助金」の受給に該当するご家庭は対象外です)。衛生管理上、給食当番はマスクを着用しての配膳となりますので、忘れないようご注意ください。