

平成 26 年度

# 7月給食だより

練馬区立南が丘小学校

早ね・早おき・朝ごはん

「早ね早おき朝ごはん」運動シンボルマーク

梅雨が過ぎるとまぶしい日差しがふりそそぎ、夏を迎えます。夏の日差しのもと、夏野菜は生き生きと成長し、店頭には赤や緑の色とりどりの野菜が並びます。

夏休みは目前です。楽しく充実した夏休みを迎えるためにも、早ね・早おき・朝ごはんを規則正しい生活を心がけ、夏バテしないように気を付けましょう。

## 夏バテしないために気を付けることは…。

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」が心配ですね。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけずに食欲がなくなったり、元気がなくなったりします。「夏バテ」しないために、次のことに気を付けましょう。

### 主な給食食材の産地（6月使用分）

にんにく	青森	みつば	千葉	セロリ	長野
しょうが	高知	たまねぎ	兵庫・香川	パイナップル	フィリピン
にんじん	徳島・千葉	ほうれんそう	埼玉	アンデスメロン	茨城
白菜	茨城・長野	パセリ	青森	精米	秋田
もやし	栃木	ピーマン	茨城		
ながねぎ	埼玉・茨城	たけのこ	愛媛	豚肉	埼玉・群馬
にら	栃木	里芋	鹿児島	鶏肉	北海道・岩手
ごぼう	青森	さやいんげん	千葉	ししやも	ノルウェー
キャベツ	練馬区	小松菜	埼玉	いわし	千葉
きゅうり	群馬・宮崎	スナップエンドウ	群馬	えび	ベトナム
大根	千葉・青森	チンゲンサイ	千葉・長野	いか	北太平洋・北海道
じゃがいも	長崎・茨城	トマト	千葉	ちりめんじゃこ	淡路島

### 7月の給食から

7日は七夕にちなんで、緑がきれいなむき枝豆と刻み穴子をのせた「夏ちらし寿司」と、天の川に見立てたそうめんを使った「そうめん澄まし汁」を予定しています。デザートはセレクト給食で、「オレンジゼリー」と「グレープゼリー」のどちらかひとつを選びます。給食室の手作りゼリーは、オレンジ味とグレープ味のどちらに人気が集まるでしょうか!? 今から楽しみです。

学校給食費の徴収に、ご協力をお願いいたします。  
7月分を7月10日(木)に引き落としいたします。

栄養素	一人一回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	624	25.8	28.7(19.9g)	349	2.3	308	0.41	0.56	28	5.0	2.6
摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満