

令和2年度

# 7月給食だより 練馬区立南が丘小学校



はやねはやきあさ  
**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



梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

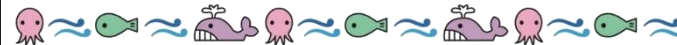
## 夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント

<p><b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</li> <li>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</li> </ul>	<p><b>夏野菜をしっかり食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ビタミン類をたっぷりの含み、水分補給にも役立ちます。</li> <li>●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</li> </ul>
<p><b>こまめに水分をとみましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</li> <li>●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</li> </ul>	<p><b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものをとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</li> <li>●冷たい物はかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</li> </ul>

### <6月の主な給食食材と産地>

にんにく	青森	生姜	高知	玉ねぎ	佐賀・兵庫・群馬	にんじん	千葉
じゃがいも	長崎	キャベツ	練馬	ごぼう	青森	大根	練馬・青森
里芋	愛媛	長ねぎ	栃木・茨城	ピーマン	茨城	もやし	栃木
にら	千葉	たけのこ	福岡	こまつな	埼玉・練馬	えのき	長野
いか	ペルー	豚肉	茨城・群馬	とりにく	岩手		

## 7月の給食から



**七夕の行事食** 7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。



**索餅とは...** 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。



## 五節句とは...

次の5つの節句のことで、それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気を起こす悪いもの)を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
<b>人日の節句</b> (七草の節句)	<b>上巳の節句</b> (桃の節句)	<b>端午の節句</b> (菖蒲の節句)	<b>七夕の節句</b> (笹の節句)	<b>重陽の節句</b> (菊の節句)
七草がゆ	ちらしずし ハマグリ の潮汁	かしわもち ちまき	そうめん	菊花酒 きくりょうり 菊料理

☆7日(火)の献立はキャロットライス、牛乳、七夕汁、野菜のごま和えです！  
七夕汁には3色のそうめんや星の形のなるとを入れて、天の川に見立てています。ぜひ食べてみてください！(\*^\_^\*)



学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。  
8・9月分を、9月10日(木)に引き落としいたします。

