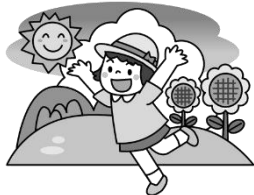


# 7月給食だより

令和2年6月30日  
練馬区立旭丘中学校

気温や湿度が高い日が多くなってきました。これから夏本番です。暑さに負けずに元気に過ごすためには食事も大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べ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

### 朝ごはんは必ず食べましょう。



- 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。
- 朝ご飯を抜くと、熱中症になりやすくなります。

### 夏野菜をしっかり食べましょう。



- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には体を冷やす効果があります。

### こまめに水分をとみましょう。



- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 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。

### 冷たい物は、ほどほどにしましょう。



- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、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。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、7月6日(月)です。

## 七夕の行事食 そうめん



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なみです。



### 五節句とは…

それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気などを起こす悪いもの)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)  七草がゆ	<b>上巳の節句</b> (桃の節句) ちらしずし  ハマグリ の潮汁	<b>端午の節句</b> (菖蒲の節句) かしわもち  ちまき	<b>七夕の節句</b> (笹の節句)  そうめん	<b>重陽の節句</b> (菊の節句)  菊花酒 菊料理

☆☆…🍉☆☆… 今月の献立から …☆☆🍉☆☆

### 7月7日(火) ☆七夕の献立☆

七夕は技芸の上達や無病息災を願う日です。給食では、「あなごちらし寿司」と、星形のかまぼことそうめんを入れて七夕の天の川に見立てた「天の川スープ」が出ます。

### 7月29日(水) ☆沖縄料理☆

「くあじゅうしい」は、豚肉、昆布、かまぼこ、などを入れた、炊き込みご飯です。

### 手洗いを忘れずに!

