

7月給食だより

令和3年6月30日
練馬区立旭丘中学校

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなるこの時期はまだ身体が暑さに慣れていないので、夏バテや熱中症になりやすいです。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



今月も給食では旬の野菜を使ったメニューを取り入れています。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜をたくさん食べてください。

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。
- 朝ごはんを抜くと、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、甘くて冷たい物をとり過ぎると、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。



給食の食材の主な産地（6月）

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・北海道（たまねぎ） ・青森県（にんにく、ごぼう） ・岩手県（鶏肉） ・茨城県（豚肉、長ねぎ、白菜、パプリカ、ピーマン、パセリ） ・栃木県（卵、もやし） ・群馬県（にら） | <ul style="list-style-type: none"> ・埼玉県（きゅうり） ・千葉県（長ねぎ、キャベツ、大根） ・東京都（小松菜、さやいんげん、ほうれん草、糸寒天） ・練馬区（キャベツ） ・長野県（えのき茸、なめこ） ・静岡県（セロリ） | <ul style="list-style-type: none"> ・兵庫県（たまねぎ） ・徳島県（にんじん） ・愛媛県（河内晩柑） ・高知県（しょうが） ・長崎県（じゃが芋） ・鹿児島県（じゃが芋） |
|--|--|---|

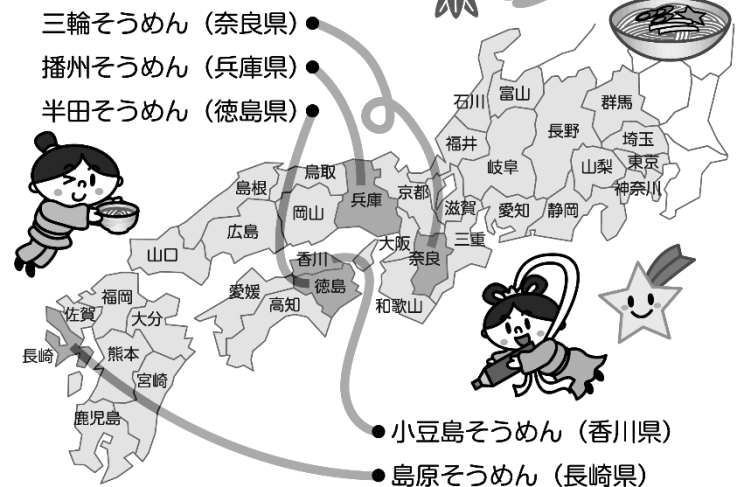
たなぼた 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったり食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる

手延べそうめん



☆☆☆☆ 今月の献立から ☆☆☆☆

7日（水） ☆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、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」と、星形寒天を乗せた「ほしぞらゼリー」が出ます。

9日（金） ☆埼玉県の郷土料理☆

コロッケのような見た目の「ゼリーフライ」は、『銭フライ』がなまってそう呼ばれるようになったと言われていました。鋳物工場で振る舞われていた「鋳物汁」も作ります。

14日（水） ☆沖縄料理☆

豚肉、昆布、かまぼこなどを入れた炊き込みご飯の「ししじゅうしい」と、豚肉が入ったみそ汁「イナムドゥチ」、デザートには「黒糖ケーキ」を作ります。

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5日（月）です。