

# 7月給食だより

令和5年6月30日  
練馬区立旭丘中学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。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、暑さに負けない身体をつくりましょう。

## 暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日のごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。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。

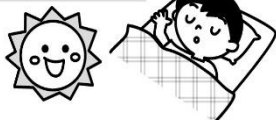


### ★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身に付けることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

### ★しっかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

## 暑さに打ち勝つポイント

### ★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

### ★こまめな水分補給



基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。



## 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ちなみます。



7日(金)

### ★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使って「天の川スープ」と、ぶどうゼリーに星形寒天をのせた「ほしぞらゼリー」を作ります。

19日(水)

### ★セレクト給食★

飲み物のセレクト給食を実施します。事前アンケートで、「ミルクコーヒー」、「ジョア マスカット」、「オレンジジュース」、「牛乳」の4つの中から1つを選びました。アンケートは給食委員会にも協力をしてもらいました。

### 給食の食材の主な産地(5月)

- |                               |                                  |                 |
|-------------------------------|----------------------------------|-----------------|
| ・北海道(いんげん)                    | ・青森県(にんにく、ごぼう、卵)                 | ・岩手県(鶏肉)        |
| ・栃木県(もやし)                     | ・茨城県(チンゲン菜、ピーマン、白菜、水菜、ねぎ、豚肉、メロン) |                 |
| ・群馬県(にら)                      | ・埼玉県(トマト、ねぎ、きゅうり)                |                 |
| ・千葉県(きゅうり、ねぎ、にんじん、里芋、大根、さつまい) |                                  | ・東京都(キャベツ、そらまめ) |
| ・神奈川県(キャベツ)                   | ・長野県(えのき、しめじ)                    | ・静岡県(セロリー)      |
| ・徳島県(にんじん)                    | ・愛媛県(カラマンダリン、河内晩柑、里芋)            | ・高知県(しょうが)      |
| ・佐賀県(たまねぎ)                    | ・長崎県(じゃが芋)                       | ・鹿児島県(じゃが芋)     |

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4日(火)です。