



まだ梅雨明けには時間がかかりそうですが、そろそろ夏休みの計画を立てている人も多いのではないのでしょうか？ 楽しい夏休みにするために、今から夏の暑さに負けない体作りが大切です。早寝、早起き、朝ご飯の規則正しい生活と運動、水分補給を意識して生活しましょう。



## 今月の郷土料理



今月は真栄城先生の出身地の沖縄県の郷土料理です。

### ●シューシー

沖縄の家庭で、祝い事や法事に欠かせない炊き込みご飯です。豚や昆布のだし汁を使い、豚バラ肉、刻み昆布、椎茸、ひじきなどを入れて炊き込みます。普通の炊き込みご飯よりも、こってりしているのが特徴です。

### ●ゴーヤチャンプル

「苦い」というイメージのゴーヤですが、最近あまり苦くないものも出回っています。調理さんの協力で食べやすいカレー風味のチャンプルーにしたので、是非食べて下さい！

### ●ソーキ汁

豚肉、昆布、大根が入った汁です。給食では人参も入れています。

給食のリクエスト待っています



## 牛乳キャンペーン

6月26日～30日まで牛乳キャンペーンが開催されました。各学年で、牛乳の残数が一番少ないクラスは、好きな給食をリクエストできることになっています。結果は、「給食だより夏休み号」で発表します。

## 主な野菜の産地 6月



|        |     |        |     |
|--------|-----|--------|-----|
| じゃが芋   | 長崎県 | レタス    | 長野県 |
| 人参     | 徳島県 | 里芋     | 千葉県 |
| ピーマン   | 茨城県 | 冬瓜     | 愛知県 |
| かぶ     | 千葉県 | 生姜     | 高知県 |
| 大根     | 千葉県 | 水菜     | 群馬県 |
| ごぼう    | 青森県 | 小玉スイカ  | 茨城県 |
| 長ねぎ    | 千葉県 | さくらんぼ  | 山形県 |
| にら     | 千葉県 |        |     |
| 小松菜    | 埼玉県 | 東京野菜   |     |
| しょうが   | 高知県 | ブルーベリー | 東京都 |
| セロリ    | 静岡県 |        |     |
| さやいんげん | 千葉県 | 地産地消   |     |
| 小松菜    | 埼玉県 | にんにく   | 練馬区 |
| 里芋     | 埼玉県 | 玉ねぎ    | 練馬区 |
|        |     | キャベツ   | 練馬区 |

★学校給食費の徴収にご協力をお願いします★

今月の引き落としは20日(木)です。

土日祝日の場合は翌営業日になります。

## 夏バテに注意！！

### バランスの良い食生活で夏バテ予防

夏になると、冷たい食べ物、飲み物を、たくさん口にして、お腹が冷えて体調不良を招く、ということがあります。暑くて食欲がなくても、しっかり食べることで、夏バテなどの体調不良を予防することができます。ポイントはバランスのとれた食事です。どんな食事がいいのでしょうか？

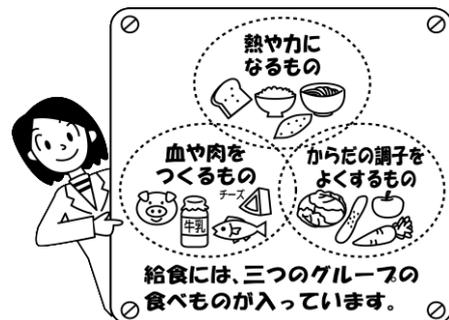
どんな食事がいいのかな？



イラストのように、主食、汁、主菜、副菜がそろっているとバランスの良い食事になります。

- 主食（ご飯、パン、麺類などの穀類）  
エネルギーの元となる食べ物です。脳の栄養は主食で摂ります。
- 汁物（味噌汁、スープなど）  
野菜や海藻、芋類をたくさん入れれば、ビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れますね。
- 主菜（主に、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など）  
これらに多く含まれるタンパク質は、筋肉、骨など、体そのものの元となります。
- 副菜（野菜、海藻、きのこ類など）  
体調を整える、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含んでいる食材を使ったお皿です。サラダ、煮物、和え物などです。

常に栄養のバランスを考えて食事を取るようにしましょう。



給食でもバランスの良い献立を考えています。毎月の献立表を、ご家庭でのバランスの良い食事の参考にしてみてください。