

# \* 給食だより \*



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和3年6月30日  
練馬区立開進第四中学校



日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



## 夏休みの食生活 気をつけたい ポイント

<h3>な</h3> <p>んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<h3>つ</h3> <p>め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<h3>や</h3> <p>さい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<h3>す</h3> <p>いぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>
<h3>み</h3> <p>んなで食事をする機会をつくろう</p>	



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の食べ物ですね。

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

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)
- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)

◎ 給食食材の主な産地について ~先月使用した食材~

米…秋田県	卵…群馬県	キャベツ…茨城県	ピーマン…茨城県	なす…埼玉県	きゅうり…群馬県	プチトマト…茨城県
モロヘイヤ…群馬県	オカヒジキ…千葉県	さくらんぼ…山形県	小玉すいか…茨城県			
パン…国産・アメリカ産・カナダ産小麦 牛乳…東京都、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道						

### \*\* 給食費の納入について \*\*

給食費の引き落としは7月は19日(月)、8月は17日(火)です。 お手数ですが間に合うようにご入金をお願い致します。