



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

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

* 今月の献立から *

7月12日(火) ☆^{ちくきや}千草焼き☆

「^{ちくきや}千草焼き」とは、溶き卵に細かく刻んだたくさんの具材を加えて焼いた卵料理です。卵には、良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンA、ビタミンB群、鉄など、ほとんどすべての栄養素が含まれており、「完全栄養食品」と呼ばれています。ただし、ビタミンCが入っていないのが欠点ですが、この「^{ちくきや}千草焼き」には野菜も多く入っているので、ビタミンCを摂ることができ、栄養満点な料理です。

材 料(1 人分)

油《10g》
鶏ひき肉《13g》
にんじん《6.5g》→粗みじん切り
ひじき《0.8g》→水で戻す
干しシイタケ《0.5g》→戻してみじん切
押し豆腐《20g》→ほぐす
えのきたけ《6g》→1cm幅
さやいんげん《6.5g》→斜め小口
だし汁(昆布+かつお)《8g》

作り方

※かつおと昆布でだしをとる。
※さやいんげんは下茹でする。
①油で肉、にんじん、ひじき、シイタケ、豆腐を炒める。
②①とえのきたけ、さやいんげん、だし汁と★の調味料を加え、味をなじませる。
③②に卵液を加えて、カップに入れ、オーブンで焼く。

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ
食塩...1~2g (0.1~0.2%)

砂糖...40~80g (4~8%)
レモン汁...
お好みで



熱中症予防

4つのポイント



<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
---------------	----------------	----------------	---------------

参考:文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり」

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎える「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

<p>七夕 (7/7)</p> <p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>	<p>土用の丑 (今年は7/23)</p> <p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>「う」のつく食べ物</p>	<p>お盆 (7/15または8/15前後)</p> <p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p>
---	--	---

7月の使用食材の予定産地

- 牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。練馬区は、株式会社協同乳業より購入しています。
- 米 ・「令和3年産 秋田県産あきたこまち」を購入しています。
- 野菜 ・大根/山形 人参/千葉 ごぼう/埼玉 じゃがいも/静岡 ねぎ/青森 たまねぎ/北海道 たけのこ/熊本 にんにく/青森 キャベツ/群馬 もやし/栃木 にんじん/徳島 しょうが/高知 小松菜/埼玉 きゅうり/山形 しめじ/長野 チンゲン菜/静岡 セロリー/静岡
- 肉 ・豚肉/青森 鶏肉/岩手 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉
- 魚 ・あじ/宮城 えび/ベトナム

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】
今月の引き落とし日は7月20日(水)です。