



7月給食だより



令和3年7月
練馬区立
石神井中学校

もうすぐ梅雨が明け、いよいよ夏本番になります。夏は暑さで食欲が低下し、夏バテする人が多くなります。暑さを乗り切るために食欲が進むものを食べて、栄養をしっかりと取りましょう。今月の給食には暑い夏でも食べやすい献立が多いので、夏休み中の食事の参考にしてみてください。

<夏を元気に過ごす食生活のポイント>

一日3食を
きちんと食べる



早寝・早起きで生活リズム
をととのえましょう

冷たいものを
取り過ぎない



アイス・ジュースなど、
ほどほどにしましょう

適度な水分補給
をする



汗をかくので
水分が必要です

野菜を毎食
きちんととる



トマト・きゅうり・オクラ等
夏野菜はビタミン豊富です

こんな方法や一品はいかがですか。

酢の物

トマトを一口大に切り、じゃこ混ぜてお酢をかけ、大葉やハーブを少し加えるとおいしい夏向けの酢の物になります。

～暑くて食欲のない時におすすめの料理～

夏の煮もの

大根やにんじん・かぼちゃ・しいたけなどを鶏肉と煮るとき、味付けにポン酢を少し入れるとさっぱりとした煮ものができます。

<6月分使用食材の産地>

食材	にんじん きゅうり ミニトマト	明日葉 糸寒天	ねぎ・白菜 れんこん ピーマン さつまいも チンゲン菜	米 黒大豆 大根	にんにく ごぼう 玉ねぎ	えのきだけ しめじ なめこ	パセリ さやいんげん	じゃがいも
産地	多吉町 (産直品)	東京都	茨城	北海道	青森	長野	千葉	長崎
食材	豚肉 こんにゃく	梅干し	里いも	もやし	鶏肉	生姜	三つ葉 セロリ	玉ねぎ しらす干し
産地	群馬	和歌山	愛媛	栃木	岩手	高知	静岡	兵庫

地場野菜

にんにく・大根・
キャベツ・小松菜・
玉ねぎ・じゃがいも
立野町と関町の畑で
とれたものです。

<今月の献立から>

3日: 「たこめし」 ～半夏生～



関西地方のある地域では、半夏生(はんげしょう・夏至から数えて約11日目の7月2日頃)にたこを食べる風習があります。田植え後のこの時期は雨が多いので、農作物がたこの吸盤のように大地に張り付き、しっかり根付くようにとの願いが込められています。

7日: 「夏ちらし・天の川汁・セタポンチ」 ～セタ～

セタ献立です。「夏ちらし」は、夏が旬の枝豆と穴子が入ったちらし寿司です。「天の川汁」は、そうめんの天の川にオクラと星型の麩(ふ)を浮かべます。「セタポンチ」は、星型のパン缶に入ったフルーツポンチです。この日の献立には、星型が盛り沢山です。みなさんの願い事が叶いますように!



8日: 「小平ブルーベリーのマフィン」



ヨーグルト入りのマフィン生地にブルーベリーを加えて焼きます。ブルーベリーは、小平市の島村農園でとれたものです。練馬でもブルーベリー狩りができる農家がたくさんあるので、体験してみてください。

学校給食費の納入にご協力ください!

今月の引き落とし日は、初回5日(月)、再振替20日(火)です。残高のご確認をお願いします。