



7月給食だより

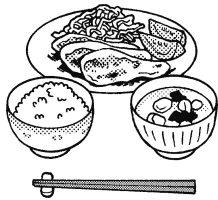
令和3年7月
練馬区立
石神井西中学校

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。今月の給食は暑い夏でも食べやすい献立が多いので、ぜひ参考にしてみてください。

<暑さに負けない体づくりをしましょう>



1日3食をきちんと食べる



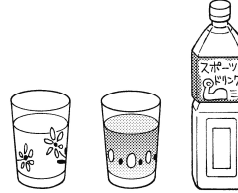
朝・昼・夕のバランスのよい食事がとれるよう、規則正しい生活を心がけましょう

冷たいものを摂り過ぎない



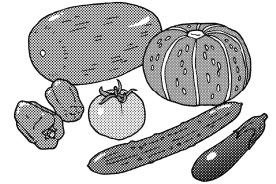
冷たいものを摂り過ぎると、胃や腸に負担がかかり、食欲低下の原因になります

こまめな水分補給をする



脱水症状を防ぐためにのどがかわく前のこまめな水分補給を心がけましょう

旬の野菜・果物を食べる



トマト・きゅうり・ナスなどの夏野菜はビタミンやミネラルが豊富で、熱中症予防にも効果的です

<6月分使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
きゃべつ	練馬、茨城	にんにく	青森	えのきだけ	長野	里芋	宮崎	生姜	長崎
もやし	栃木	セロリ	長崎	ぶなしめじ	長野	小松菜	埼玉	白菜	長野
人参	埼玉	たまねぎ	兵庫	ほうれん草	埼玉	ごぼう	青森	大根	北海道
じゃがいも	長崎	糸三つ葉	千葉	さやいんげん	千葉	ピーマン	茨城	長ねぎ	茨城
きゅうり	埼玉	生姜	長崎	ちんげんさい	静岡	豚肉	茨城	鶏肉	岩手
ししゃも	アイランド	プラム	山梨	さくらんぼ	山形	さば	長崎	メカジキ	静岡
シルバー	ニューランド	たこ	北海道	ちりめんじゃこ	宮崎	冷凍みかん	熊本	精白米	秋田

<今月の献立から>

2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。



5日：「ブルーベリーマフィン」

ブルーベリーは7月～8月が旬の果物です。練馬区内にもたくさんのブルーベリー農園があり、摘み取り体験をすることが出来ます。給食でも東京都産のブルーベリーを使ったブルーベリーマフィンを作ります。ヨーグルトを使った夏らしいさわやかなマフィンです。



7日：「夏ちらし・いかの香味焼き・天の川汁・サイダーゼリー」～七夕～

七夕にちなんだ献立です。「夏ちらし」は、枝豆の入ったちらし寿司です。星型のにんじんも何枚か飾ります。「天の川汁」は、そうめんの天の川に星型の麩（ふ）を浮かべます。「サイダーゼリー」はゼリーの炭酸の泡とパイナップルで天の川をイメージしています。



学校給食費の納入にご協力ください！

今年度3回目の引き落としは8月2日（月）です。

1年生 10,500円（給食費7500円+教材費）、2年生 12,000円（給食費7500円+教材費）、3年生 11,000円（給食費7500円+教材費）です。残高のご確認をよろしくお願いいたします。