



# 7月給食だより



令和4年7月  
練馬区立  
石神井西中学校

いよいよ夏本番です。夏バテや熱中所の予防には食生活が重要です。冷たいものとり過ぎに気を付け、こまめな水分補給と栄養バランスのよい食事を心がけて、元気に夏を乗り切りましょう。

## <練馬区産の地場野菜を食べよう>

練馬区は農地が東京23区で1番広い区で、区内にもたくさんの農産物直売所や自動販売機があります。特に7～8月の夏の季節は練馬区内の地場野菜の収穫が盛んになります。とうもろこしや枝豆、トマトなどの夏野菜は、新鮮かどうかの美味しさを大きく左右するので、すぐ近くで採れる地場野菜はとっておすすめです。この機会に練馬区産の野菜を買って食べてみてください。

### 練馬産地場野菜の販売場所を探してみよう！

#### ■「練馬区農産物ふれあいガイド（直売所マップ）」

地域ごとの直売所の場所や販売している主な農産物が紹介されています。

URL:<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kankomoyoshi/nogyo/tokei/sasshi/hureai-guide.html>

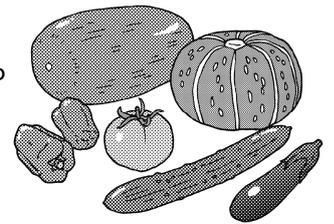
#### ■練馬区公式アプリ「とれたてねりま」

直売所や練馬産の新鮮な野菜を取り扱っているお店の情報が一目でわかります。

また、お店をお気に入り登録すると最新の販売情報の通知が届きます。他にもマルシェや収穫体験・イベントの紹介もあります。

利用方法：AppStore/GooglePlayで「とれたてねりま」で検索・ダウンロード

ウェブブラウザ版「とれたてねりま」(<https://toreneri.jp>)もあります。



## <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、愛知	にんにく	青森	えのきだけ	長野	里芋	埼玉	生姜	高知
もやし	栃木	セロリ	長野	ぶなしめじ	長野	小松菜	埼玉	白菜	長野
人参	千葉	たまねぎ	兵庫	ちんげんさい	茨城	ごぼう	青森	大根	青森
じゃがいも	長崎	にら	栃木	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	さくらんぼ	山形	プラム	山梨	豚肉	千葉	鶏肉	青森
ししゃも	アイスランド	マアジ	長崎	ちりめんじゃこ	宮崎	しらす干し	高知	カジキ	静岡
さば	ノルウェー	マイワシ	千葉	ブルーベリー	東京	精白米	秋田		

## <今月の献立から>

### 1日：「たこめし」～<sup>はんげしょう</sup>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・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」はゼリーの中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1日（月）です。



1年生 12,000円（給食費8000円+教材）、2年生 12,000円（給食費8000円+教材）

3年生 11,000円（給食費8000円+教材）です。残高のご確認をよろしくお願いいたします。