



令和3年6月28日
練馬区立旭丘小学校



◆今月の献立から◆

◇七夕 7日(水)

七夕にちなんで、そうめんや星形のかまぼこを入れ天の川に見立てた“天の川汁”や、七夕の夜空をイメージした“ほしぞらゼリー”を作ります。

◇埼玉県料理 9日(金)

“ゼリーフライ”は行田市の料理です。あるものを油で揚げて作ります。“鑄物汁”は川口市の料理です。鑄物で有名な川口市では、かつて鑄物職人さんが栄養補給のために具沢山の汁を食べていたことが始まりだそうです。最後に加えるごま油は鉄が溶ける様子を表しています。

◇沖縄県料理 14日(水)

“シシジュシー”は豚肉や昆布の入った炊き込みご飯、“ねり”は沖縄の言葉で「オクラ」のことです。“イナムドゥチ”は「いのししもどき」という意味で、その名の通り、猪ではなく豚肉を入れた、白みそ仕立ての汁です。

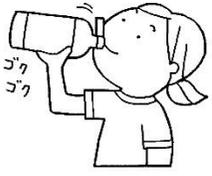
◇旬の食材

とうもろこし、なす、きゅうり、すいかなど、夏に美味しい食材がたくさん登場します。旬の味を楽しみましょう。

これから夏本番！気温が高い日がだんだん多くなっていきます。暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事にとり入れ、いろいろな食材をバランスよく食べるようにしましょう。

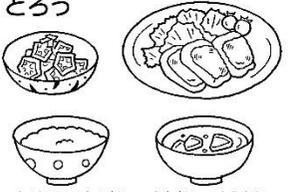
----- 夏を元気に過ごすための **夏** ば て 対 策 -----

こまめに水分補給をしよう



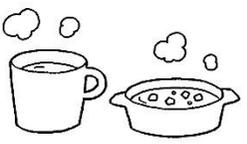
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



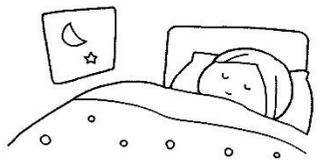
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



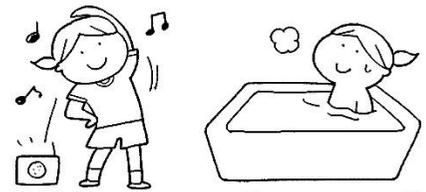
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

給食の食材の主な産地(5月)

- ・北海道(玉ねぎ)
- ・青森県(ごぼう、にんにく)
- ・岩手県(鶏肉)
- ・山形県(青大豆)
- ・茨城県(長ねぎ、白菜、パプリカ、ピーマン、大葉、豚肉)
- ・栃木県(もやし、たまご)
- ・群馬県(にら)
- ・長野県(えのき、なめこ)
- ・埼玉県(きゅうり)
- ・千葉県(マッシュルーム、長ねぎ、キャベツ、大根)
- ・東京都(小松菜、ごぼう)
- ・静岡県(セロリ)
- ・高知県(生姜)
- ・徳島県(人参)
- ・愛媛県(河内晩柑)
- ・鹿児島県(じゃが芋)
- ・大分県(干椎茸)

とうもろこしは湯をわかしてから

とうもろこしは収穫後、時間と共に甘みと栄養成分が減っていくので、買ったらずちに調理した方がよいといわれています。皮をむいたらすぐにゆでられるように湯をわかしておきましょう。すぐに食べない場合は、ゆでて粒を外して冷凍保存します。



7月の給食目標

夏の食生活と健康についてかんがえよう。



学校給食費引き落としについて

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。7・8月の引き落とし日は、7月5日(月)と、8月4日(水)です。残高の確認をお願いいたします。