

給食だよ夏

令和5年6月29日
練馬区立旭丘小学校

旬の野菜にふれましょう とうもろこし

もうすぐ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜更かしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミンB群をおおふくあまのものたきかいおおなつけんこういじやくだ多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。給食では、生のとうもろこしを使ったとうもろこしご飯として登場します。

----- 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。

実がなるのは雌花

とうもろこしの実がなるのは雌花の根元です。雄花は茎の先端にあります。



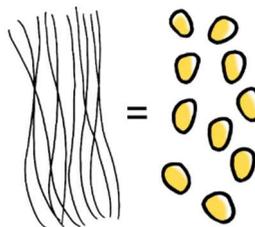
ひげはめしべ

先の毛はめしべです。よく見ると1つのつぶの先まで伸びています。



ひげの数と実の数は同じ

ひげはめしべであるため、ひげの本数と実の数は同じになります。



ぶっくりジューシーなら水から、シャッキリ感なら沸騰してから

ぶっくりしたジューシーなものがお好みなら水から、シャッキリしたものが好きならお湯が沸騰してから入れます。どちらも沸騰後3~5分でゆであがりです。



注意していますか？

からだ **体** からの **お** “便” **り**

私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からの便り」です。毎日、すっきりいうんちが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかり食べ、体もよく動かすことが大切です。暑いからといって冷たいものを飲みすぎたり、食べ過ぎたりするとおなかをこわし、軟らかくいやなおいいうんちが出やすくなります。また水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。



給食の食材の主な産地 (5月)

- 練馬区(キャベツ)
- 北海道(大豆)
- 岩手県(鶏肉)
- 青森県(ごぼう、にんにく、卵)
- 長野県(えのき、しめじ)
- 茨城県(ちんげん菜、白菜、水菜、ピーマン、メロン、豚肉)
- 静岡県(セロリ、カツオ)
- 東京都(小松菜、そらまめ)
- 群馬県(ニラ)
- 栃木県(もやし、ニラ)
- 埼玉県(長ネギ、きゅうり、ミニトマト)
- 千葉県(きゅうり、里芋、マッシュルーム、大根、小ネギ、さつまい)
- 神奈川県(じゃが芋)
- 愛媛県(里芋、かまが'んり、河内晩柑)
- 徳島県(人参)
- 高知県(生姜)
- 佐賀県(玉ねぎ)
- 鹿児島県(じゃが芋)
- 沖縄県(もずく)

(出典：家庭とつながる新食育ブック、食育フォーラム)

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4日(火)**と、**8月4日(金)**です。

残高の確認をお願いいたします。