



令和5年7月19日  
練馬区立丘丘小学校



もうすぐ待ちに待った夏休みです。暑い夏の間を元気に過ごすためには、早寝、早起きの規則正しい生活と、栄養バランスの良い、1日3回の食事が大切です。9月からも、安心安全で子供たちが喜ぶおいしい給食作りに努めてまいります。今後とも、ご理解ご協力をよろしくお願いたします。

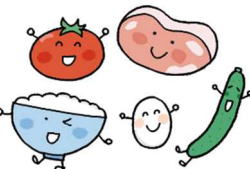
### 夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



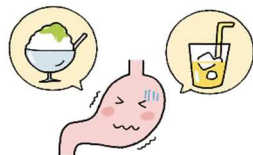
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

### ◆9月の献立から◆

#### ◇7日(木) リクエスト給食

今日は、5年生のリクエスト給食です。献立は、当日までのお楽しみです♪

#### ◇8日(金) 重陽の節句(9日)(菊花蒸し・菊花汁)

桃の節句(3月3日)や、端午の節句(5月5日)のように、五節句のひとつです。この日は、菊の花を浮かべたお酒を飲み、長寿を祝うことから、「菊の節句」とも呼ばれています。給食では、もち米を黄色く色づけて菊の花のように見立てた「菊花しゅうまい」を作ります。

#### ◇29日(金) 十五夜(月見団子)

9月29日は十五夜です。十五夜は、平安時代に中国から日本へと伝わったとされる月見の風習です。十五夜の時期には里芋などの芋類が収穫されることから「芋名月」とも呼ばれています。かぼちゃを練りこんでお月様に見立てた「月見団子」が登場します。



## 線でつなごう！夏の食べもの漢字 & 英語クイズ

夏に美味しい食べものカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

西瓜	きゅうり	watermelon
桃	かぼちゃ	squash
穴子	すいか	octopus
胡瓜	もも	cucumber
蛸	アナゴ	conger eel
南瓜	タコ	peach

こたえ  
西瓜—すいか—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel  
胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash

### 給食の食材の主な産地 6月(7月14日現在)

- 東京都 (さやいんげん、ズッキーニ、きゅうり、キャベツ、かぶ、大根、小松菜、とうもろこし)
- 練馬 (にんにく)
- 青森県 (にんにく、ごぼう、たまご)
- 千葉県 (チンゲン菜、ニラ、人参さつまいも、マツルム、イワシ)
- 岩手県 (鶏肉)
- 静岡県 (セロリ)
- 宮崎県 (ちりめんじゃこ)
- 茨城県 (白菜、ピーマン、長ねぎ、小玉スイカ)
- 愛知県 (大葉)
- 高知県 (生姜)
- 福島県 (きゅうり)
- 和歌山 (バレンシアオレンジ)
- 徳島 (人参)
- 栃木県 (もやし)
- 兵庫県 (玉ねぎ)
- 長崎県 (玉ねぎ)
- 鳥取県 (鶏肉)
- 鹿児島 (じゃが芋)
- 鹿児島 (じゃが芋)
- 沖縄 (ピーチパイ)
- ニュージーランド (ホキ)
- アイスランド (ししゃも)