

# 7月給食たより



「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク  
練馬区立豊玉東小学校

## 暑い夏を元気に過ごそう

湿度の高い暑い日が続きます。夏バテしている人はいませんか？

夏バテを防ぐためには、規則正しい生活と、バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとることが基本です。早寝・早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

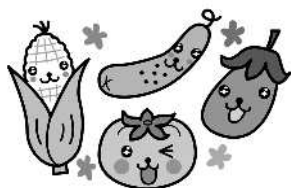
### ！夏バテを防ぐ食事のポイント

<p><b>夏</b> 野菜を食べよう！</p>	<p><b>バ</b>ランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p><b>テ</b>つぶん(鉄分)不足に注意！</p> <p>小松菜 アサリ レバー</p>
<p><b>し</b>よくよく(食欲)を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>な</b>つとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p><b>い</b>ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を！</p> <p>ジュース アイスクリーム とり過ぎ×</p>

### 夏野菜を食べよう！

色鮮やかな夏野菜がお店に並んでいますね。現在は、1年中ほとんどの野菜や果物を食べることができますが、同じ野菜でも旬にとれたもののほうが栄養が多く含まれ、私たちの体にも合っています。例えば、夏が旬の野菜には体を冷やす効果があります。旬のものを食べて元気に過ごしましょう。

- 今月の給食には、かぼちゃ・トマト・おくら・かぼちゃ・とうがん・とうもろこし・えだまめ・きゅうり・ピーマン・モロヘイヤなど夏野菜がたくさん登場します!! さがしてみてね。



### 7月のこんだてより



- ・1日「かぼちゃのみそ汁」:いつものみそ汁に旬の『かぼちゃ』が入ります。
- ・2日「冬瓜のスープ」:旬の冬瓜を使います!!
- ・7日「夏ちらし」:あなごが入ったちらし寿司を作ります。  
「七夕汁」:そうめんの『天の川』、オクラの『星』、人参を『短冊』に見立てたすまし汁です。
- ・8日「セレクト主菜」:鮭の照り焼き又は鶏のみそ焼きから各自選びます。
- ・13日「茹でとうもろこし」:練馬区の畑で育った とれたての甘いとうもろこしです。  
2年生がとうもろこしの皮むきをしてくれそうです!!
- ・19日「練馬夏野菜カレー」:練馬区でとれた野菜を八百屋さんへ届けていただきます。  
かぼちゃ・ピーマン・なす・トマトと夏野菜がたっぷり入ります。



### きゅうしょくのじかん 6月

“歯と口の健康週間”があったので、かみかみ献立を実施しました。かむことの大切さを伝えながら、1年生と「ひとくち30回」を実際にやってみました。意識しながらでもなかなか30回は難しい。子供たちは楽しそうに噛んでくれていましたが、日頃から“噛むこと”を大事にしてほしいと思います。



6月には毎年1回の「びわ」が登場する予定でしたが、天候不順による価格高騰のため、給食に使うことができず、急遽「小玉すいか」に変更になりました。私たちの食事も自然の力に影響されること、自然の恵みに感謝することなどを伝えました。毎月旬の食材を使っています。食材購入の都合により献立を変更することがございますので、ご了承ください。食べ物からも季節を感じてほしいなと思っています。

プールの授業が始まっています。体力の消耗がはげしい運動です。朝ごはんをしっかり摂らせてあげてください。



### 【学校給食費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は7月5日(火)です。  
再振替日は7月15日(金)です。



6月に使用した食材の主な産地について  
人参:千葉県、玉ねぎ:練馬区、きゅうり:群馬県、じゃが芋:長崎県、さやいんげん:千葉県、玉ねぎ:練馬区  
キャベツ:練馬区、もやし:栃木県、にんじく:練馬区、赤ピーマン:茨城県、ごぼう:宮崎県、大根:青森県  
小松菜:埼玉県、長ネギ:茨城県、生姜:高知県、レタス:長野県、小玉すいか:茨城県、さくらんぼ:山形県