



# 7月給食たより

「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

練馬区立豊玉東小学校

いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たいものの取り過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気にすごしましょう。

元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

**元気ポイント**

- こまめな水分補給
- 旬の野菜や果物を食事に取り入れる
- 朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

**NGポイント**

- 冷たい物のとり過ぎ
- 偏った食事
- 朝ごはん抜き



## なつに美味しいやさいクイズ



- Q1** インド生まれで、きれいな紫色をしているよ。実の95%が水分で、たまごのような形をした夏に美味しいこの野菜はなあに？
- Q2** しし(ライオン)の鼻に似ているので、この名前がついたよ。ピーマンの仲間でときどきから〜いもあるこの野菜はなあに？
- Q3** 太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤になった実には栄養たっぷり。夏に負けない体をつくってくれる頼もしいこの野菜はなあに？
- Q4** 夏にとれるこの野菜は冬までおいておくことができるよ。ハロウィーンにも登場する、ビタミンいっぱいのこの野菜はなあに？
- Q5** 黄色のつぶつぶがなかよくいっぱい並んでいて、運動などでつかれたときに食べるといいよ。ゆでるとあまくておいしいこの野菜はなあに？

暑さに負けない  
元気な体のために  
おいしい野菜や魚を食べよう



### やさいクイズのこたえ

- Q1：なす
- Q2：ししとう
- Q3：トマト
- Q4：かぼちゃ
- Q5：とうもろこし

日本にきた頃は、食べるためではなく、見るためのものだったようです。

## 7月のこんだてより



- ・2日「たご飯」：<sup>はんげしょう</sup>半夏生に合わせてタコを使います。

関西では半夏生に「タコ」を食べる習慣があります。

- ・6日「七夕汁」：そうめんの『天の川』、人参やかまぼこを『短冊』に見立てたすまし汁です。
- ・10日「枝豆ごはん」：旬の枝豆が入ったごはんです。
- ・12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ます!!★

- ・19日 食育の日に合わせて、「沖縄」の郷土料理をご紹介します。
- ・20日「練馬夏野菜カレー」：練馬区でとれた野菜を八百屋さんに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。

「セレクト飲料」：ミルクコーヒー・オレンジジュース・りんごジュース・緑茶から各自選びます。

今月の給食には、

かぼちゃ・トマト・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。



## 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。

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。



【学校給食費の納入にご協力をお願いします。】

今月の振替は 7月5日(木) です。再振替日は 7月17日(火) です。



◆6月に使用した食材の主な産地について◆

キャベツ：練馬区、きゅうり：練馬区、にんにく：練馬区、大根：練馬区、小松菜：練馬区、ほうれんそう：練馬区  
もやし：栃木県、玉ねぎ：群馬県、かぼちゃ：茨城県、ピーマン：茨城県、ごぼう：青森県、じゃがいも：鹿児島県  
にんじん：千葉県、長ネギ：群馬県、生姜：高知県、ブラム：山梨県、さくらんぼ：山形県、アンデスメロン：茨城県