令和５年６月３０日
練馬区立中村小学校

7月 食育だより

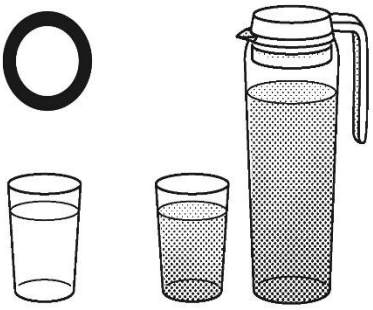
気温、湿度が高く、蒸し暑い日が続いています。早いもので、夏休みまであと３週間ですね。１学期の終盤を元気に過ごせるよう、栄養バランスのよい食事と、十分な水分補給を心がけましょう。

こまめに水分を補給しよう

暑い夏は汗をたくさんかくので、体の水分が失われやすくなります。そのため、のどがかわく前に、こまめな水分補給をすることが大切です。

水分補給に適した飲み物

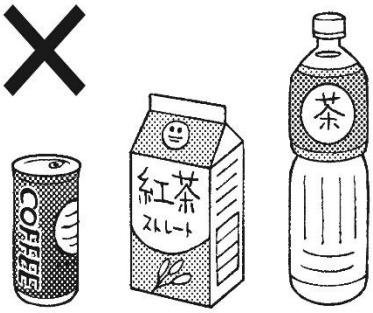
○



ふだんの時は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分を一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りのものに注意

×



カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。

7月7日は七夕です

七夕は、牽牛（彦星）と織女（織姫）が、天の川をはさんで別れ別れになり、年に１度だけ会うことを許されたという、中国の伝説から生まれた行事です。

七夕の行事食は、そうめんです。給食では、そうめんを天の川に見立て、星形のお麩を入れた「天の川汁」を作ります。

旬の野菜にふれよう　～とうもろこし～

とうもろこしがおいしくなる季節になりました。給食でも、７月１３日（木）に「茹でとうもろこし」を出しますので、楽しみにしていてくださいね。

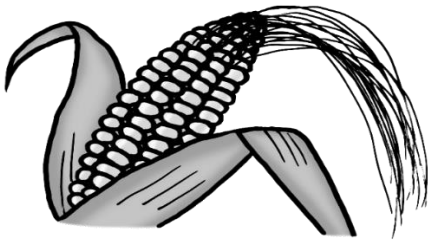
とうもろこしは、ビタミンＢ群が多く含まれるため、夏の健康維持に役立つ食品です。家庭で食べる時は、子供に皮むきを体験してもらうのもいいですね。自分で皮むきをすると、気が付くことがたくさんあると思います。とうもろこしについてまとめました。

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。

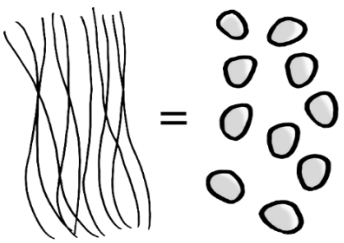
ひげはめしべ

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。



ぷ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

ぷ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。

7月の献立から

7月18日（火）　奄美の鶏飯　きびなごのから揚げ　**日本の郷土料理：鹿児島県**

７月２７日(木)～２９日(土)まで、「中村小・奄美少年少女使節団Ⅳ」として、代表の児童と教職員が鹿児島県の奄美大島に行きます。それにちなんで「奄美の鶏飯」を出します。また、鹿児島県の代表的な魚である「きびなご」を使って「きびなごのから揚げ」を作ります。給食を通して、奄美大島、そして鹿児島県を、身近に感じてもらえるとうれしいです。

＜7月の食材の主な産地（予定）＞

食材名	産　地	食材名	産　地	食材名	産　地	食材名	産　地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県	だいこん	北海道	とうもろこし	茨城県
しょうが	高知県	ねぎ	秋田県	こまつな	東京都	りんご	青森県
にんじん	北海道	きゅうり	群馬県	キャベツ	群馬県	小玉すいか	山形県
たまねぎ	佐賀県	たけのこ	愛媛県	はくさい	長野県	米	岩手県
ごぼう	宮崎県	ほうれんそう	栃木県	なす	群馬県	鶏卵	栃木県
セロリ	長野県	ピーマン	茨城県	さやいんげん	千葉県	豚肉	埼玉県　茨城県　岩手県 青森県　群馬県　北海道
もやし	栃木県	かぼちゃ	北海道	とうがん	愛知県	鶏肉	宮崎県　鳥取県　岩手県 北海道　青森県　群馬県
はくさい	長野県	チンゲン菜	茨城県	れんこん	茨城県	牛乳	東京都　群馬県　山梨県　岩手県 青森県　秋田県　宮城県　北海道

☆　給食費納入のお願い　☆

７月の引き落とし日は、**７月５日（水）**です。残高のご確認をお願いいたします。