

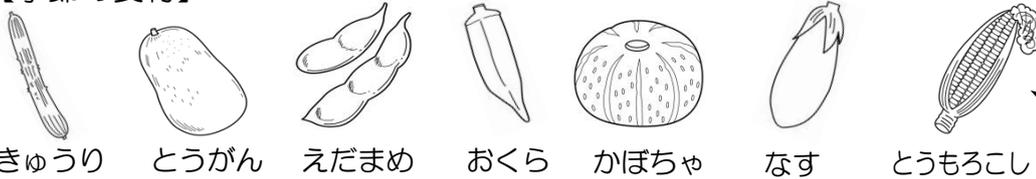
給食だより 7月

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
栄養士 中 智子



梅雨があけ、いよいよ本格的な夏の到来です。7月7日頃から立秋(8月8日頃)までを【暑中】といい、この時期に相手の健康を気遣い、送るのが“暑中見舞い”です。体調を崩しそうな暑さの中、日頃お世話になっている人たちへ涼しげな絵の入った手紙を送ってみてはいかがでしょうか。

【季節の食材】



きゅうり とうがん えだまめ おくら かぼちゃ なす とうもろこし

7日(月)に登場する【とうもろこし】は練馬でとれた地場産物を使用する予定です。

★7月7日は七夕給食です★

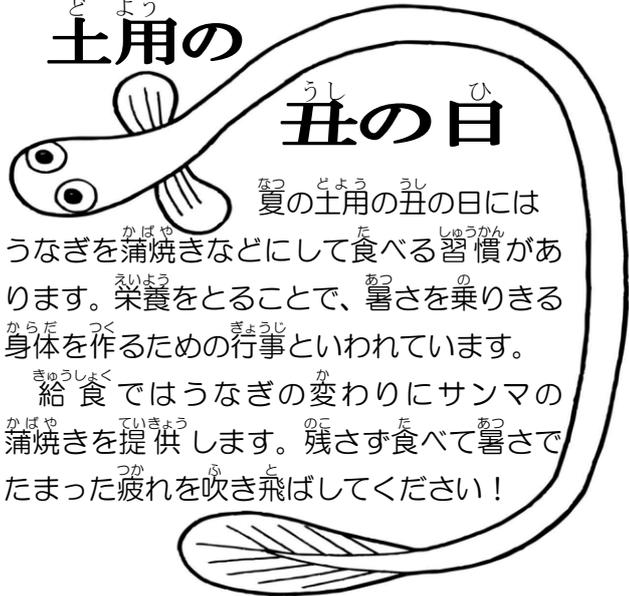
7月7日の給食には【七夕汁】が登場します。星に見立てたオクラ、川の流れるに見立てたそうめんを使った、見た目にも楽しめるおいしい汁物です♪ また、この日の“とうもろこし”は、2年生が皮むきをします！このとうもろこしは学校の近くの農家の加藤農園の方々が育ててくださった、とてもおいしいとうもろこしです。朝とれたばかりの新鮮なとうもろこしの皮を、2年生がていねいにむきます。



土用の

丑の日

夏の土用の丑の日にはうなぎを蒲焼きなどにして食べる習慣があります。栄養をとることで、暑さを乗りきる身体を作るための行事といわれています。給食ではうなぎの代わりにサンマの蒲焼きを提供します。残さず食べて暑さでたまった疲れを吹き飛ばしてください！



練馬のおいしいとうもろこしをどうぞ、めしあがれ！



夏が旬、だけど“冬瓜”??

夏に収穫される冬瓜ですが、冬まで保存できることから名前に“冬”の漢字が使われています。また、冬瓜の表面にある白い粉が冬に降る雪のようにみえることからこう呼ばれたという説もあります。

冬瓜は冬の瓜と書くくらいなので、“うり”の仲間です。昔から顔かたちなどが見分けのつかないくらい似ていることを、【瓜二つ】といいます。瓜を縦2つに割ると、両方とも同じ形をしていることから、こういわれています。

是非スーパーなどで実物を見てみてくださいね。



給食がないと、足りなくなるのは…

待ちにまった夏休みがやってきます。長いお休み中、朝はゆっくり起きて、好きな時間に好きなものを食べてしまう、なんて人もいるのではないのでしょうか？ 給食がないとどうしても不足してしまいがちなのは、牛乳や乳製品！ これらにふくまれる“カルシウム”は夏の身体にとっても大切な栄養です。

毎日の給食を思い出し、夏休み中もバランスのよい食事をこころがけてください。



学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。今月の引き落とし日は、7月28日(月)です。事前に口座の残高をご確認ください。