

# 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  
 平成27年6月25日発行  
 (児童数配布)



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】



6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。

## クイズ 夏野菜の花をあてよう!

ふきだしの中がその野菜のとくちょうです。どの夏野菜の花か、わかりますか?



① 病気を予防する栄養がたっぷり。この野菜が赤くなると医者が青くなる、と言われるほどです。



② 乾燥させると大豆になります。たんぱく質が多い野菜で、大豆にはないビタミンCも含まれています。

③ 乾燥したものをすりつぶして焼き、ごはんのかわりに食べている国もあります。油としても使われます。



④ カンボジアから伝わった野菜なので、この名前がついたそうです。丸ごとならば冬まで保存できます。



→答えは左下へ

## 練馬のおいしいとうもろこし!

6日(月)に登場するとうもろこしは、早宮小学校のすぐ近くにある、【加藤農園】の農家の方々が生産してくださったとうもろこしです! 2年生が授業で皮をむいてくれます♪

当日の朝に収穫してもらうため、正真正銘のとれたとうもろこしです。スーパーなどで売られているものと比べて、とうもろこしの色は? 粒のハリは? 甘さは? よ〜く味わって食べてください!



①たまご ②えだまめ ③とうもろこし ④かぼちゃ

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、なんて人はいらっしゃいませんか? 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、夏休み中もパ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27日(月)です。事前に口座の残高をご確認ください。