

7月給食だより

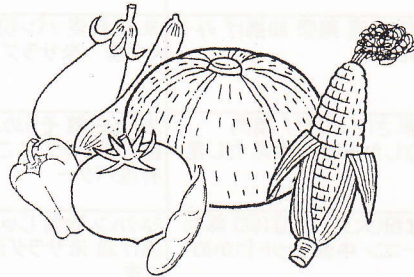
練馬区立仲町小学校

夏もいよいよ本番ですね！夏は少し動くだけでも汗が出てしまう季節です。人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとします。しかし発汗量が多いと脱水や体温上昇などが起こって、熱中症になってしまいます。なので、これからの季節は特に適切な水分補給を心がけましょう！

夏野菜をたくさん食べよう！

夏が旬のお野菜が多く出回る時期です。子どもたちにとって、身近で栄養価も高いものが多いです。

夏野菜は水分や、汗とともに出てしまうミネラルを豊富に含むものも多く、夏野菜から水分補給をするのもおすすめです。



かぼちゃ

カロテンだけでなくビタミンEやCも豊富。

とうもろこし

糖質やタンパク質だけでなく、ビタミンB1やB2を多く含む。

☆7月13日に2年生がとうもろこしの皮むきのお手伝いをしてくれます。

ピーマン

ビタミンCが豊富。緑のピーマンは熟すと赤くなり、栄養価が増す。

トマト

真っ赤な色の正体はリコピン。老化を予防したり、病気を予防したりする働きがある。

えだまめ

乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

他にも、なすやきゅうり、おくら、冬瓜などのお野菜があります。7月の給食ではたくさん登場する予定です。

*ビタミンA、C、Eは抗酸化作用という体を老化から守る働きをもちます。

七夕

七夕は5月5日に続き、五節句の一つです。七夕の起源は数多くの説があります。もともと日本の神事であった「^{たなばた}棚機」、おりひめとひこぼしの伝説、中国から伝来した^{きょうこうぜん}乞巧奠など...。それらが合わさり、徐々に日本文化としてなじんで、江戸時代に今の七夕が広く庶民に伝わりました。

七夕汁ではそうめんを天の川に見立て、おくらでお星様を表しています。また、お星様らふくは、星の形をしたお麩にバターをしみこませ、砂糖をまぶしたものをオーブンで焼き上げます。

◎一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	24.0～	17.5～ 21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
7月分平均	628	24.5	20.4	335	2.4	210	0.38	0.5	24	2.9	4.1

セレクト給食

事前にアンケートで選んでもらいました。子どもたちが何を選んだかご家庭でも話題にしてみてください。

7月4日（火）ゼリー

- ・ゴージャスピーチゼリー
- ・ゴージャスグレープゼリー

7月12日（水）

冷凍フルーツ

- ・冷凍パイナップル
- ・冷凍みかん
- ・冷凍皮付きりんご

7月19日（水）飲み物

- ・牛乳コーヒ
- ・ジョア(ストロベリー)
- ・ジョア(プレーン)
- ・ジョア(キウイ)

*7月のバースデー献立は飲み物セレクトとなります。