

きゅうしょくだより 7月

令和7年6月30日
練馬区立北町西小学校

夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。暑くなると食欲が落ちたりぐっすり眠れなかったり、体調を崩しやすくなります。夏の暑さに負けない強い体を作るために「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けて元気に過ごしましょう。



1年生 とうもろこしの皮むき体験

今年も1年生が練馬区内の農家さんで収穫されたとうもろこしの皮むき体験を行います。

とうもろこしは栄養価が高く、食物繊維も豊富に含まれていてバランスが良い野菜です。

また、夜になると葉の中で作られる糖が実に達れるので、朝早くに収穫すると甘くておいしい

とうもろこしが収穫できます。2日は、朝一番に収穫していただいたとうもろこしの皮をむきます。



給食では、「茹でとうもろこし」として提供します。

七夕の行事食 「そうめん」



七夕は中国から伝わった行事で「7月7日の夜、天の川を渡って織姫と彦星が1年に一度だけ会える」という伝説に基づいたお祭りです。年に5回ある重要な節句の一つで、地域によっては盛大な行事が行われます。

七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。

そうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「索餅」（小麦粉と塩と水でつくったもの）が原型といわれています。7日の給食は、そうめんと星型のおふが入った「七夕汁」です。



生活習慣を整えて夏バテを防ごう



暑い日が続くと、食欲がない・だるい・よく眠れないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテを防ぐには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめな水分補給をする、早寝早起きをすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心掛けて、夏を元気に過ごしましょう。



6月の給食の主な食材産地



ごぼう…青森県
きゅうり…茨城県・埼玉県
だいこん…青森県
こまつな…埼玉県
しょうが…高知県
にんにく…青森県
ちんげんさい…静岡県

はくさい…茨城県
ピーマン…茨城県
赤パプリカ…茨城県
ねぎ…千葉県
えのき…長野県
しめじ…長野県
セロリー…静岡県

じゃがいも…練馬区・鹿児島県
もやし…栃木県
たまねぎ…佐賀県
にんじん…千葉県・埼玉県
キャベツ…練馬区・茨城県
にら…千葉県
なす…群馬県

レモン…広島県
ぶたにく…茨城県・群馬県
とりにく…宮崎県・岩手県
ぎゅうにく…北海道

