

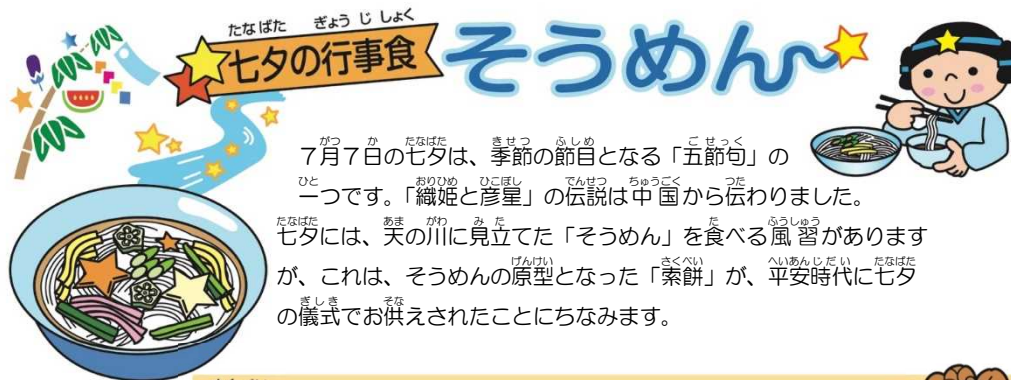
# 7月給食だより

令和2年6月30日  
練馬区立田柄小学校  
栄養士 南 由紀子

「早寝早起き朝ごはん」  
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク



梅雨空のはっきりしない天気が続いています。気温の変化も大きく、体調管理も難しいところですが、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に学校生活を送れるようにしましょう。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を忘れないようにしましょう。



## 七夕の行事食 そうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」のひとつです。「織姫と彦星」の伝説は中国から伝わりました。

七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

**索餅とは...** 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。

### 各地のそうめん料理を見てみよう!

#### なすそうめん

なすとそうめんを組み合わせた料理で、香川県や石川県、三重県などで食べられています。



#### ばち汁

兵庫県の郷土料理。そうめんを作る時にできる端の部分「ばち」を使った汁物です。



#### 鯛そうめん

ゆでたそうめんの上に、姿煮にした鯛を飾ったもの。瀬戸内海沿岸地域で、お祝いのときに食べられています。



#### 油そうめん

鹿児島県奄美地域の郷土料理。油で豚肉や野菜を炒め、だし汁とゆでたそうめんを合わせました料理です。



## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

### 朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと熱中症になりやすくなります。



### 夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷりと取り、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物は、体を冷やす効果があります。



### こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいた時は、みそ汁やスープ、スポーツドリンクなどから、水分・塩分を補給しましょう。



### 冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を摂り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



### 吉田農園さんのとれたて野菜をいただきます!

7月の給食では「たまねぎ」「じゃがいも」を納品していただきます。また、収穫体験として1年生は17日に「とうもろこし」を、2年生は9日に「枝豆」を収穫し、その日の給食で全校児童でいただくことになっています。



### 給食費の納入にご協力をお願いいたします

今月の引き落とし日は7月15日(水)です。

7月8月分の引き落としになります。金額につきましては、給食費のお知らせ、または学年だよりをご参照ください。