

# 7月給食だより

令和3年 6月29日  
練馬区立田柄小学校  
栄養士 南 由紀子

「早寝早起朝ごはん」  
早寝早起朝ごはんシンボルマーク



## しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB<sub>1</sub>不足があげられます。ビタミンB<sub>1</sub>は、ごはんやパンなどの糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB<sub>1</sub>を含む食べ物を意識して取り入れましょう。また、主食（ごはん・パン・麺）・主菜（肉・魚・卵のおかず）・副菜（野菜やいも類・海藻類のおかず）のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食べ物



## 夏バテ対策にオススメの食べ物



### 香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めてくれます。豚肉とこれらの野菜の組み合わせは最強コンビです!

### すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

### ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

### 夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。また、水分の多いなすやきゅうりは体を冷やす働きもあります。

## 7/7 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてください。



### 今月の給食から

- 2日 かみなり汁 豆腐の入った具だくさん汁物です。「かみなり」の名前の由来は、鍋で豆腐を炒める大きな音がかみなりのように聞こえることからつけられました。
- 7日 七夕メニュー 五目ちらしずしとそうめんの入った七夕汁を作ります。デザートはゼリーにはパイナップルの缶詰と星型のナタデココが入っています。
- 13日 ムロアジのさんが焼き さんが焼きは漁師さんがとれたての魚を細かくミンチにして作ったのが始まりです。給食では東京都の島、八丈島から直送されるムロアジのミンチを使用しています。

### 1・2年生の収穫体験があります

吉田農園さんの畑で、5日は2年生がえだまめを、16日は1年生がとうもろこしを収穫させていただきます。収穫後はその日の給食に全校でいただけるよう、さやとりや皮むきの作業も行います。



### \*6月の産地情報\*

米…埼玉島村農園 豚肉…青森 鶏肉…岩手 ほっけ…ロシア ホキ…アルゼンチン さけ…北海道 人参…埼玉・千葉 玉ねぎ…兵庫・練馬 じゃがいも…長崎 大根…北海道 きゃべつ…茨城・練馬 小松菜…埼玉 きゅうり…練馬 ごぼう…群馬

## 給食費の納入にご協力をお願いいたします

7月の引き落とし日は7月15日(木)です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。引き落とし金額につきましては、学年だよりをご参照ください。