

令和元年度

練馬区立田柄第二小学校

# 7月給食だより

校長 谷田 弘子  
栄養士 長野 映美

梅雨空も、もうじき太陽の照りつける毎日になり、いよいよ夏本番です。暑さが続くと体力が消耗し、疲れやすくなっていきます。日頃からバランスの良い食事と規則正しい生活を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



『早ね早起 あさごはん』  
シンボルマーク

7月の給食目標



夏の食生活と  
健康について考えよう

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないので「熱中症」が多く発生します。暑さに負けない元気な体を作るためには、どのようなことができるでしょうか。

## 暑さに負けない体をつくろう！



### 水分をしっかりとる

水かお茶でこまめに水分をとりましょう。  
※運動するときはスポーツドリンク



### 夏野菜を食べる

旬の野菜には、ビタミンなどの栄養素がたくさん含まれています。また、体の熱をとり、冷ましてくれます。



### 冷たい物を 食べすぎない

冷たい物を食べすぎると、胃が弱まってしまいます。



### 朝・昼・夜 きちんと食事をとる

特に、1日の始まりのエネルギー源である朝ごはんが重要です。

## とれたて とうもろこし 最高！！

6月26日、5年生がとうもろこしの皮むきを行いました。いつもお世話になっている吉田さんのとうもろこしです。なんと…朝5時に約200本のとうもろこしを収穫して持ってきてくださいました。

皮むきの前には、吉田さんから“とうもろこしについて”のお話を聞きました。



吉田さんのとうもろこしは「夢のコーン」という品種。今年のとうもろこしは、3月20日に種まきをしました。20cmほどに成長したところで、何本かの苗を切って間引きします。そうすることで1本に集中して栄養がいきおいしくとうもろこしができるとですね。

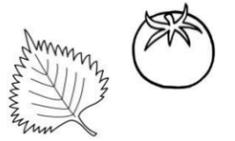


とうもろこしの皮をむいてみると…白と黄色のきれいなつぶが。とてもおいしそう。子供たちは、ヤングコーンを見つけたり、とうもろこしのひげの多さに驚いたり、新しい発見ができたようです。

とうもろこしは、蒸して給食でいただきました。「あまくておいしい！」とほとんどのクラスが完食でした！

## 今月が旬の食材

- ・なす ・オクラ ・ピーマン ・パプリカ ・きゅうり ・ズッキーニ ・トマト
- ・枝豆 ・ゴーヤ ・さやいんげん ・モロヘイヤ ・大葉 ・あなご
- ・ブルーベリー ・スイカ



## 今月の給食より

### ★夏満載メニュー

- ・3日(水) モロヘイヤのおかか和え・ねばねばのモロヘイヤを食べて、粘り強く暑い夏を乗り切りたいと思います。
- ・5日(金) 吉田さんちの枝豆・日本の夏を代表する味です。2年生に収穫体験、1年生には枝豆のさやもぎをしてもらう予定です。
- ・8日(月) 夏野菜カレー・トマト・ナス・かぼちゃ・いんげんなどの夏野菜をたっぷり使ったスパイシーなカレーです。  
青じそドレッシングサラダ・夏の味“大葉”を使ってドレッシングを作ります。
- ・12日(金) 麻婆なす・旬のなすをたっぷり使った麻婆なすは、なすが苦手な人もおかわりしたほどの好評メニューです。

### ★沖縄県の郷土料理

- ・17日(水) ジューシー、ゴーヤチャンプルー、もずくスープ、サーターアンダギー  
・・・この日は、沖縄メニューです。夏真っ盛りのこの日は、沖縄料理を食べて、沖縄長寿の秘訣を知りたいと思います。  
ジューシーは、豚肉や昆布を使った沖縄風炊き込みご飯です。

### ★スペインの料理



- ・10日(水) “パエリア” “にんにくスープ”

#### パエリア

えびやいかなどの魚介類をいれてターメリックで美しい黄色に炊きあげたスペインのピラフです。

#### にんにくスープ

スペインでは“ソパ・デ・アホ”といいソパはスープ、アホはにんにくという意味だそうです。

夏休み明けの給食は、  
9月2日(月)

麦ごはん、麻婆豆腐、酢の物、中華スープ、牛乳の予定です。



7月の給食費の引き落としは、**7月11日(木)**です。

※引き落とし日の前日までに残額のご確認をよろしくお願いいたします。  
2回目の引き落としは、7月25日(木)です。