

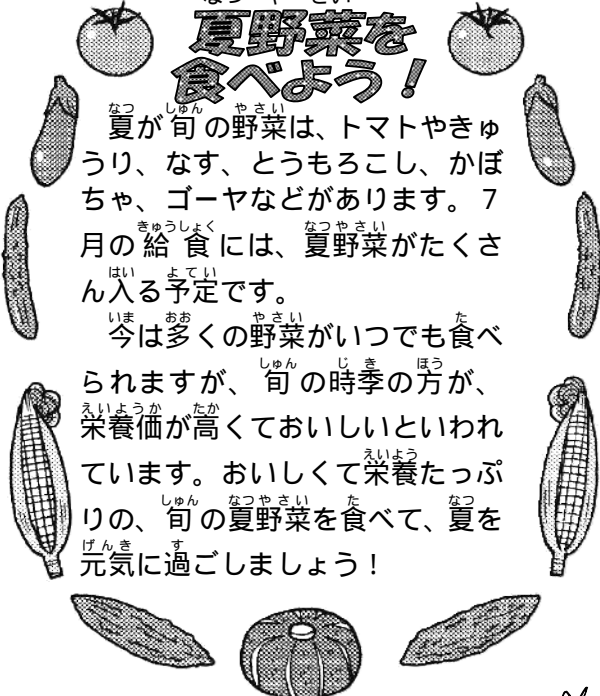
# 給食だより



平成 29 年 6 月 30 日  
 練馬区立旭町小学校  
 校長 道山 正史  
 栄養士 宮澤 優依

梅雨があげると、いよいよ夏本番です。暑さに体が負けないよう、今からバランスの良い食事と規則正しい生活を心がけましょう。蒸し暑い日が続くと体がだるくなったり、食欲が落ちたりすることがあります。生活のリズムをきちんと作ることで体調を整えましょう。

## 夏野菜を 食べよう!



夏の旬の野菜は、トマトやきゅうり、なす、とうもろこし、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。7月の給食には、夏野菜がたくさん入る予定です。

今は多くの野菜がいつでも食べられますが、旬の時季の方が、栄養価が高くおいしいといわれています。おいしくて栄養たっぷりの、旬の夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう!

### 献立から...

半夏至は夏至から数えて 11 日目(今年 7 月 2 日)のことをいいます。農家ではこの日を大切な日とし、近畿地方では、タコを食べる習慣があります。それにちなんで、12 日の献立はタコめしです。タコの足のうすくぶつ(だいち)に、農作物が大地にしっかりと根をはるよにという願いが込められています。



七夕は七月七日の七夕に織姫と彦星が天の川を渡り会えるという物語にちなみ、七夕汁がでます。天の川に見立てたそうめん(ほしがた)と星型のお麩(ふ)が入ったすまし汁(じる)です。

### ~ 6 月食材産地情報 ~

ゴボウ - 熊本 にんじん - 千葉・茨城 しめじ・えのき - 長野 キャベツ - 練馬区・埼玉 もやし - 栃木 なら・パセリ・小玉スイカ・白菜・ピーマン - 茨城 パセリ - 千葉 玉ねぎ - 香川・佐賀 にんにく - 青森 生姜 - 長崎 大根 - 茨城・千葉・青森 長ネギ - 千葉・茨城 絹さや - 愛知 じゃが芋 - 長崎 さやいんげん - 千葉・青森 里芋 - 埼玉・宮崎 たけのこ - 静岡 アスパラ - 青森 チンゲンサイ - 静岡 セロリ - 長野 ほうれん草 - 栃木 赤ピーマン - 高知・山形 黄ピーマン・さくらんぼ - 山形 小松菜 - 埼玉 鶏もも肉 - 岩手 鶏ガラ - 長野 豚もも肉 - 青森・岩手 豚骨 - 群馬 鶏胸肉・鶏挽肉 - 山梨 豚挽肉 - 岩手 ちりめんじゃこ - 広島・香川・愛媛 あじ - ニュージーランド イカ・ペルー ししゃも・オスししゃも - ノルウェー むきえび - ミャンマー かまぼこ - アメリカ・タイ ホキ - ニュージーランド 秋鮭 - 北海道 米 - 青森 米粒麦 - 福井・富山・長野・石川 インゲン豆 北海道 大豆 - 北海道 牛乳(6 月予定産地)千葉・群馬・岩手・宮城・青森・秋田・北海道 (5 月分牛乳生産実績 - 千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道)

7 月 20 日(木)

セレクト給食 ~ フルーツ ~

冷凍パイン

冷凍みかん

2 種類から選びます。

事前にアンケートをとっています。

次回のセレクト給食は 12 月です。

### 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 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0 ~ 32.0	給食摂取エネルギー - の 25 ~ 30	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0
7 月分平均	636	24.8	29	330	2.2	176	0.26	0.38	14	2.7	4.4

