

給食だより 7月号

空がまぶしく感じられる季節となりました。梅雨があけるといよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけましょう。

～6月食材産地情報～

ホールコーン・むぎ枝豆・大豆・いわし・北海道 卵・栃木 カットわかめ・三陸 沖 梅干し・和歌山 青海苔・愛知 ビーフン・タイ チンゲンサイ・茨城・静岡 グリンピース・レーズン・アメリカ もち米・鶏もも肉・岩手 じゃがいも・生姜・長崎 小松菜・里芋・埼玉 パセリ・千葉 キャベツ・練馬区 玉ねぎ・兵庫 にんにく・香川 長ねぎ・ニラ・ピーマン・レンコン・茨城 赤ピーマン・高知 セロリ・長野・千葉 もやし・栃木 しめじ・長野 ごぼう・大根・豚もも肉・青森 なめこ・豚骨・群馬 さくらんぼ・山形 人参・千葉・埼玉 ほうれん草・栃木・埼玉 きゅうり・群馬・埼玉 ちりめんじゃこ 瀬戸内海 あじ・長崎 ししゃも・ノルウェー いか・ペルー 桜エビ・台湾 鶏ガラ・長野 6月生乳予定産地: 東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道*東京学乳協議会学校給食用牛乳の放射性物質自主検査の結果によると、6月に検査を行った学校給食用牛乳は、乳等省令の基準値に適合していました。〈5月生乳産地実績: 東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県〉

七夕～7月の給食献立から～

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、ぬのを織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸にはなされてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて、ささに飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。給食では、そうめんをお吸い物に入れた「七夕汁」をだします。



夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント

- 1 かたよった 食事をしない
- 2 ビタミンB群、Cを多くとる
- 3 冷たいものを食べすぎない

あっさりした食事ばかりでは、エネルギー切れになります。肉や魚もとって栄養バランスのとれた食事をしましょう。

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

おしらせ

毎年7月に行っていた「セレクト給食」は、9月最終週に実施予定です。アンケートを9月最初の週にとります。内容は、冷凍フルーツのセレクトの予定です。お楽しみに！

熱中症に

ならないために……

こまめに水分補給を

