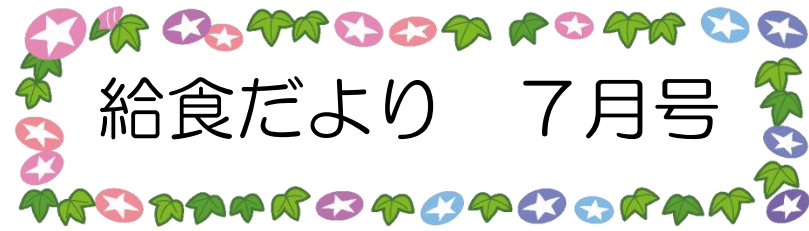


おうちのひとと、いっしょによみましょう



# 給食だより 7月号

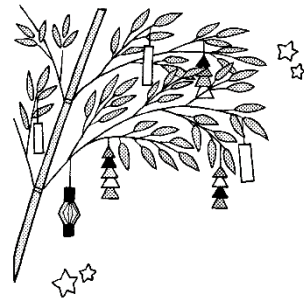
令和3年6月30日  
練馬区立旭町小学校  
校長 清水 誠  
栄養士 宮澤 優依  
家庭数配布

空がまぶしく感じられる季節となりました。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良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るようにしましょう。

## たなばた 七夕

七夕は中国の古い伝説がもとになっているといわれています。昔、機を織るのが上手な織姫と牛飼いの牽牛が結婚し、仲が良すぎて仕事をなまけるようになってしまったため、二人は天の川の両岸に引きはなされてしまったといわれています。

現在の七夕は、五色の短冊に願い事を書いて笹に飾ります。七夕には夏の野菜をお供えしたり、そうめんを食べたりします。



## 考えてみよう 食とSDGs

みなさんは、SDGs（持続可能な開発目標）という言葉を知っていますか？ 2016年から2030年の15年間で世界が達成すべきゴールを表したものです。17のゴールと169のターゲットがかかげられていて、この中には食べることや食べ物に関する項目もあります。

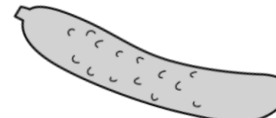
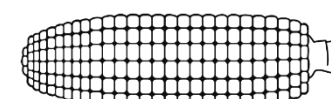
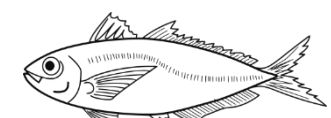
最近ではエコバッグを持ち歩く人も多いと思います。ビニール袋などのプラスチック製品は軽くて丈夫なため、私たちの身の回りでたくさん使用されています。しかしポイ捨てなどのようにきちんと処理されなかったプラスチックは、太陽の紫外線にさらされたり風や波で細かくなって海を汚す「マイクロプラスチック」と呼ばれ問題になっています。これは魚などがえさと間違えて食べ、人間がそれを食べているという報告もあります。持続可能な社会のために、今一度身の回りのプラスチック製品について考え直してみませんか？

(株式会社少年写真新聞社 給食ニュース6月8日発行より抜粋)

## 7月のこんだてから

- 7日★七夕の行事食であるそうめんを汁に取り入れて、星形のお麩を浮かべます。
- 8日★七月は沖なわ県の郷土料理を取り入れました。暑くても食べやすいタコライスです。そこにもずくスープと、デザートにサーターアンダギーを合わせました。
- 13日★生活科の学習の一環で、2年生がとうもろこしの皮むきをします。
- 19日★食育の日には、トマトとなすを使い夏野菜たっぷりのスパゲッティにします。

## 食べよう！夏野菜

きゅうり	とうもろこし	あじ
		
水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物のように生で食べるだけでなく、いため物もおいしいです。	焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB <sub>1</sub> や食物せんいが多いです。13日に2年生が皮をむいたものを給食で使います。	あじの語源は「味がよいから」ともいわれています。うまみ成分が豊富です。13日の給食に使う予定です。

## ～6月食材産地情報～

ごまーパラグアイ ピーマンー茨城 米・にんにく・豚肉・鶏肉・ごぼうー青森 バター・白いんげん・大豆・刻み昆布・鶏ガラ・いわしー北海道 いかー北太平洋・ペルー えのき・しめじ・粉寒天ー長野 もやし・長ねぎ・卵ー栃木 あじーニュージーランド 玉ねぎー北海道・兵庫・練馬区 えびーベトナム パン粉ー神奈川 ほうれん草・小松菜ー埼玉 きなこー国産 にんじん・パセリ・チンゲン菜ー千葉 梅干しー紀州 大根ー千葉・練馬区 キャベツー練馬区 生姜ー高知 きざみのりー広島 すじなしいんげんー千葉 マッシュルームー国産 じゃがいもー長崎 みかん缶ースペイン パイン缶ーインドネシア セロリー静岡 黄桃缶ーギリシャ グリンピースーアメリカ かぼちゃー鹿児島 冷凍みかんー和歌山 さくらんぼー山形 枝豆ーインドネシア にらー千葉 春雨ータイ まいたけー栃木 なるとー静岡 なすー栃木 うずら卵ー愛知 きゅうりー群馬

6月生乳予定産地：東京・群馬・岩手・青森・秋田・宮城・北海道・山梨