

# 7月 給食だより

練馬区立旭町小学校  
校長 清水 誠  
栄養士 西野 亜矢子

いよいよ本格的な夏の到来です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず、元気に過ごせるようにしましょう。

## 7月の献立より



### ● 4日(月) : 沖縄県の郷土料理

「タコライス」はメキシコ料理のタコスの具材をご飯にのせた料理です。スパイシーな味付けなので暑い時でも食べやすく、一皿でタンパク質も野菜もしっかり摂ることができます。その他に、豚骨スープの旨味がたっぷりの「イナムドゥチ」、黒砂糖を使った沖縄風のドーナッツ「サーターアングギー」を作ります。

### ● 7日(木) : 七夕の献立

彩り鮮やかな「鮭のちらし寿司」、そうめんと星の麩をお吸い物に入れて天の川に見立てた「七夕汁」を作ります。

### ● 12日(火) : とうもろこしの皮むき

生活科の学習の一環で、2年生が全校分のとうもろこしの皮むきをする予定です。

## 6月の主な食材の産地

- 米…青森県産まっしぐら
- 大麦…国産
- 牛乳(予定産地)…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
- 人参…埼玉
- パセリ…千葉
- 玉ねぎ…兵庫
- きゅうり…千葉
- じゃがいも…鹿児島
- 小松菜…埼玉
- 生姜…長崎
- ごぼう…青森
- にんにく…青森
- かぶ…青森
- キャベツ…練馬区
- セロリ…長野
- 白菜…茨城
- チンゲン菜…静岡
- にら…茨城
- もやし…栃木
- 大根…青森、北海道
- ジューシーオレンジ
- しめじ…長野
- …熊本
- えのき…長野
- アンデスメロン…山形
- 鶏肉…岩手
- 豚肉…青森
- 秋鮭…北海道
- いわし…北海道
- ぶり…北海道
- しらす干し…愛媛

## 暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

**スポーツドリンクは手作りできます!**

水…1ℓ  
食塩…1~2g (0.1~0.2%)

砂糖…40~80g (4~8%)  
レモン汁…お好みで

## 熱中症予防 4つのポイント

<h3>暑さを避ける</h3>	<h3>日差しを避ける</h3>	<h3>水分・塩分補給</h3>	<h3>体調を整える</h3>
-----------------	------------------	------------------	-----------------

参考: 文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

## 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

<h3>七夕 (7/7)</h3> <p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>	<h3>土用の丑 (今年は7/23)</h3> <p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p><b>「う」のつく食べ物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>うどん</li> <li>うの花</li> <li>うり</li> </ul>	<h3>お盆 (7/15または8/15前後)</h3> <p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p><b>精進料理</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いなりすし</li> </ul>
--	--	--