

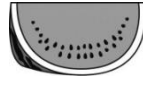
7月給食だより

令和8年6月30日
練馬区立春日小学校

1学期も残り3週間となりました。梅雨はまだ続きますが暑さが厳しくなってきます。

暑くなると食欲が落ちて体力がなくなったり、睡眠不足で体調を崩しやすくなります。

暑さに負けない強い体を作るためには、食事と睡眠が大切です。夏に向かって元気に過ごしましょう。



★ 7月7日は七夕 ★

七夕は中国から伝わった行事で、「牛飼いの彦星と機織りの織姫が仲が良すぎて怠けるようになったため天の神様が二人の仲を裂き、年に一度だけ天の川を渡って会える」という伝説に基づいたお祭りです。年に5回ある節句(伝統的な行事を行う節目)の一つで盛大にお祝いする地域もあります。短冊に願いを書いて笹の葉に付けると願いが叶うと言われています。またそうめんを食べる風習がありますが、機織りの際に紡ぐ糸や天の川に見立てて食べられる他、中国で7月7日に食べられる麦糰子に由来しているなど諸説あります。全国乾麺協同組合連合会では7月7日を「そうめんの日」としています。給食では6日にちらし寿司とそうめんを入れた七夕汁を提供します。



食事で夏バテ予防を!!

夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主食 ごはん、パン、めん類など

副菜 野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかず、汁物

ビタミンB1をとる 多く含む食品の例



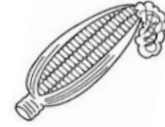
旬の夏野菜をとる



★食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分「クエン酸」や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分「アリシン」には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

とうもろこし

夏が旬のとうもろこし。日本では野菜に分類されていますが、米・小麦と並ぶ世界三大穀物です。ポップコーンやコーンフレークに加工されたり、豚や鶏の飼料になったりと、私たちの生活に欠かせません。たんぱく質や脂質・ビタミンBやE、食物繊維が豊富に含まれています。2日はとうもろこしの皮を1年生にむいてもらい給食に使います。粒とひげの数と同じと言われています。本当かな？

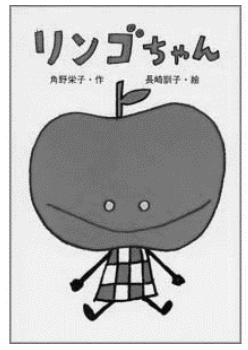


えだまめ

春日小では早宮の加藤農家さんから届く新鮮な野菜を給食に使用しています。練馬区は農地面積が広く、いろいろな野菜が生産されています。7日は採れたての枝豆を届けていただき、2年生がさやとりをします。枝豆は大豆の未熟なもので、枝についたまま運ばれたのでそう呼ばれるようになりました。採れたて、茹でたての枝豆は甘みや風味、食感が違います。どうぞお楽しみに！



読書週間 ★ リンゴちゃん 角野英子作 長崎訓子絵



6月29～7月3日は読書週間です。今回は学校のシンボルでもあるりんごの本を紹介し、田舎のおばあちゃんが送ってくれたリンゴの段ボールに入った「リンゴちゃん」は世界一わがままな性格です。マイちゃんと仲良くなれるのでしょうか。シリーズ5作が刊行されている人気の本です。春日小の図書館には給食や食べ物に関する本がたくさんあります。リンゴをきっかけにたくさんの本に出会ってください。

6月に使用した給食食材の産地

- こめ: 岩手県(ひとめぼれ・特別栽培米)
- ぎゅうにゅう: 東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・秋田県・山形県・北海道
- にんじん: 茨城県
- たまねぎ: 兵庫県
- じゃがいも: 練馬区・鹿児島県
- だいこん: 青森県
- ねぎ: 茨城県
- ごぼう: 青森県
- きゃべつ: 練馬区
- ほうれんそう: 埼玉県
- こまつな: 足立区
- さつまいも: 茨城県
- 小玉すいか: 千葉県
- とりにく: 宮城県・岩手県
- ぶたにく: 茨城県・岩手県
- たまご: 青森県

練馬区はキャベツの生産量が東京都1位です。



9月30日(水)に給食試食会を予定しています。詳細は9月にお知らせします。

