

7月給食だより

平成27年6月30日
練馬区立春日小学校
栄養士 加藤 史帆

暑い夏がすぐそこまできています。暑くなると体がだるくなったり、食欲不振になったり、口当たりの良い甘いアイスクリームやジュースなどをついとりすぎてしまいます。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたか、空腹を感じなくなってしまう、夏バテの原因になります。暑いときこそ、栄養バランスの良い食事ですっかり体力をつけ、夏を乗り切りましょう。

熱中症に注意!!

梅雨が明けると、急に暑さが増してきます。暑さに慣れていない時期は熱中症になりやすいので、注意が必要です!



熱中症を防ぐには

涼しい服装 日傘や帽子、
日陰を利用する。



こまめに
休憩する。



水分補給をする。



水分補給のポイント

こまめにとる。



のどが渇く前に
意識して飲む。



目安は、

1日 1.2 リットル。



起床時や、入浴の前後に。



大量に汗をかいた時
は塩分も忘れずに。

スポーツドリンクや
食塩水 (0.1~0.2%)



参考文献：環境省「熱中症環境保健マニュアル—2014年3月改訂版—」 /リーフレット「熱中症～ご存じですか? 予防・対処法～」

7月7日は七夕です



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、機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、天の川の兩岸に離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笹に飾ります。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。

★春日小学校でも7日に七夕献立を実施いたします。





6月の献立より

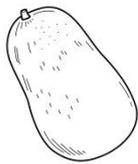


18日に試食会を行いました！

＜献立＞牛乳 きな粉揚げパン 肉団子スープ くだもの(さくらんぼ)

試食会当日は、24名の保護者の方が参加していただきました。まず、春日小学校の給食についてお話をさせていただき、その後試食を行いました。この日の献立は子供たちに大人気のきな粉揚げパンでした。きな粉揚げパンは、パン屋さんからパンを購入し、学校で揚げ、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして作られます。揚げパンは、市販の物を購入していると思われる方が多いのですが、1つ1つ手作りしています！手が汚れてしまうなど、少し食べにくいですが、子供たちは汚れることや食べにくいことは関係なく、「おいしい!」、「おかわり!」と言ってたくさん食べてくれます。

給食試食会では、学校給食ならではの献立や味付けなどが試食出来ますので、機会がありましたら是非ご参加ください。



今月の旬の食べ物 冬瓜(とうがん)



暑気払いにおすすめ！

冬瓜は日本でも古くから栽培されていますが、熱帯アジア・ジャワ島が原産とされています。果実は小さい物から大きいものまであり、大きいものだと10kg越すものもあるそうです。名前の由来は、冬に収穫するという意味ではなく、貯蔵性が高く、夏に収穫したもので冬まで持つという意味からだそうです。

＜新鮮の見分け方＞

果肉が白く、みずみずしいもの

＜栄養＞

冬瓜は95%が水分で、カリウムが豊富に含まれます。カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する作用があるので、高血圧に効果があります。また、ビタミンCも含まれているので、肌の健康維持や風邪に対する抵抗力を高める働きもあります。

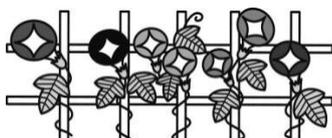


給食食材の予定産地



精米…青森県産米(まっしぐら) 牛乳…千葉県 群馬県 北海道 岩手県 青森県 秋田県 宮城県
にんじん…徳島 しょうが…高知・長崎 にんにく…青森 玉葱…兵庫 じゃがいも…鹿児島
もやし…栃木 キャベツ…東京 きゅうり…埼玉 ねぎ…千葉・茨城 小松菜…埼玉
鶏肉…宮崎・岩手 豚肉…茨城・群馬

※ 6月分の食材における予定産地ですのでご了承ください



いつも学校給食費の徴収にご協力ありがとうございます！

今月の引き落としは 7月6日(月) です。

期日までによりしくお願いいたします。