

# 7月給食だより

令和5年6月30日  
練馬区立春日小学校

いよいよ一学期も残り3週間となりました。これからますます暑い日が増えてきます。

暑くなると食欲が落ちて体力がなくなったり、ぐっすり眠れなくて睡眠不足になったり、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、食事や生活習慣を見直して夏に向け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、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。給食ではちらし寿司とそうめんを入れた汁ものを提供します。



## 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や汁物

**ビタミンB1をとる** 多く含む食品の例

玄米や胚芽米、豚肉、大豆、ウナギ

**旬の夏野菜をとる**

トマト キュウリ ナス ピーマン トウモロコシ オクラ ゴーヤ

★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。

## リサイクル



練馬区では給食で飲んだ牛乳パックをリサイクルしています。毎日洗って乾かした牛乳パックは、静岡県にある製紙工場でミキサーにかけられ、富士山の地下水を使ってきれいにされ、トイレトペーパーになります。給食の牛乳パック20枚でトイレトペーパーが一つ作られ、

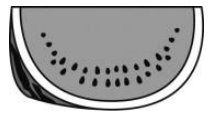
3枚でエアコン1時間分に相当するCO<sub>2</sub>を削減することができます。

限りある資源と環境保全のために、自分たちができることを続けていきましょう。



## 夏の食べ物：すいか

夏が旬の食べ物にすいかがあります。ウリ科の作物で食品成分表では果物に分類されています。漢字で書くと「西瓜」、中国の西の方から伝わったことに由来します。紀元前4000年代にはアフリカで栽培されていたという歴史ある作物です。現在ではいろいろな種類のすいかが作られています。



すいかの赤い色はリコピンという色素によるもので、トマトの1.5倍も含まれています。リコピンは生活習慣病やがんの予防、美肌効果などに働くと言われています。またすいかに含まれるカリウムには利尿作用や疲労回復の効果があり、腎臓病やむくみなどの予防に役立ちます。すいかは90%以上が水分で夏の水分補給にはもってこいの食べ物です。塩を振ると甘みが増しますが汗で失われた塩分も一緒に取ることができます。暑い夏はすいかを食べて水分を補うのもよいでしょう。

## 6月の主な給食食材産地

- こめ: 青森県産(まっしぐら)
- ぎゅうにゅう: 東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道
- たまねぎ: 北海道      にんじん: 徳島県      ねぎ: 埼玉県      きゅうり: 千葉県
- じゃがいも: 北海道      もやし: 栃木県      にら: 栃木県      だいこん: 千葉県
- きゃべつ: 神奈川県・練馬区      ぶた肉: 茨城県      とり肉: 岩手県・宮城県



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
7月の口座引き落としは5日(水)です。  
学校給食にご理解・ご協力をどうぞ宜しくお願いいたします。

