

7月給食だより

令和6年6月28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、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日に食べられる麦縄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「そうめんの白」としています。給食では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や汁物

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。

1年生★とうもろこしの皮むきをします♪

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のひとつです。

みなさんが大好きなポップコーンやコーンフレークに加工されたり、豚や鶏の飼料としても欠かせません。

とうもろこしはたんぱく質や脂質、ビタミンB・E、食物繊維も豊富で栄養たっぷりです。

5日は採れたてのとうもろこしの皮を一年生にむいてもらい、給食に提供します。

とうもろこしの粒はひげの数と同じだと言われています。本当かな？



食育月間 と SDGs

6月の食育月間に食の視点からSDGsについて考える取り組みとして、お昼の放送で前日の残食量を発表し、その重さをコンビニのおにぎりの数に換算して保健室前に掲示しました。一か月の結果を見るとパンや麺の日は残食が少なく、白米や和食の日は残食が多くなる傾向がみられました。残食量は一日平均8kgでおにぎり73個分でした。決して少ない数字ではありませんが昨年度の同じ月と比べると少なく、学校全体で取り組んだ結果と言えます。練馬区では給食の生ごみをリサイクルして肥料にしていますが、それにも費用がかかる上、二酸化炭素も排出します。残食を減らすことは私たちの暮らしを守ることに繋がります。ひきつづき残食ゼロで食品ロスを減らしましょう。



6月の主な給食食材産地

- こめ: 青森県(まっしぐら)・岩手県(ひとめぼれ)
- ぎゅうにゅう: 東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・山形県・北海道
- にんじん: 茨城県・千葉県
- たまねぎ: 兵庫県・佐賀県
- じゃがいも: 長崎県
- ピーマン: 茨城県
- ねぎ: 茨城県
- ごぼう: 群馬県
- きやべつ: 練馬区
- なす: 茨城県
- こまつな: 埼玉県
- もやし: 栃木県
- 小玉すいか: 群馬県
- とりにく: 岩手県
- ぶたにく: 茨城県・秋田県
- いか: パルー
- いわし: 千葉県



練馬区はキャベツの生産量が東京都1位です。



学校給食にご理解・ご協力を宜しくお願いいたします。

