7月給食だより

令和6年6月28日 練馬区立春日小学校

いよいよー学期も残りる週間となりました。これからますます暑い戸が違えてきます。 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。貧に向かって元気に過ごしましょう。

☆7月7日は七夕☆

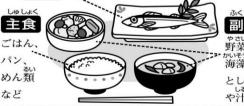
たなば、ためらいであった。 七夕は中国から伝わった行事で、「牛飼いの彦星と機織りの織姫が仲が良すぎて怠けるように なったため、発療がごりの神を裂き、発に一度だけ気が消を渡って会える」という登説に基づいた お祭りです。発に5筒ある節句(伝統的な行輩を行う節首)の一つで、盛大にお祝いする地域もあります。 短輪に鰡いを筆いて籍の葉に付けると鰡いが許うと言われています。またそうめんを食べる<u>風</u>習があり ますが、機織りの際に紡ぐ糸や天の川に見立てて食べられる他、中国で7月7日に食べられる麦縄に中来 しているなど諸説あります。全国乾麺協同組合連合会では7月7日を「そうめんの日」と しています。給食ではちらし寿司とそうめんを入れた七夕汁を提供します。







冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります



ビタミンB1をとる。多く含む食品の例



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♪

まるがじかとうもろこし。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てされたり、籐や鷄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・F、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間じだと言われています。本当かな?

食育月間 ≥ SDGs AAA

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、その量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。一か月の結果を覚るとパン 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値券でした。決して参ない数学ではありませんが たくなんだ。 たまで こうま くら かっこう まく かっこうぜんたい 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、それにも費用ががかかると、「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つなが 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

たまねぎ:兵庫県・佐賀県 にんじん:茨城県・千葉県 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 きゃべつ:練馬区

なす:茨城県 こまつな:埼玉県 小末すいか:群馬県 もやし:栃木県

とりにく:岩手県 ぶたにく:茨城県・秋田県 いわし:千葉県 いか:ペルー





練馬区はキャベツ

の生産量が 東京都1位です。