

7月給食だより

令和 7年 6月 30日
 練馬区立光が丘四季の香小学校
 校長 繁田 幸江
 栄養士 隼 瀬 里 香

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。今年も暑い日が多い夏になるそうです。気温や湿度が高くなり蒸し暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。熱中症や夏ばてにならないように、バランスのとれた1日3回の食事と十分な睡眠で生活リズムを崩さないように気をつけましょう。

7月の献立から



★7月4日・9日 枝豆さやとり、とうもろこし皮むき

4日は、枝についたままの枝豆のさやとりを2年生のみなさんにお願いします。9日のとうもろこしの皮むきは1年生のみなさんにお願いします。それぞれゆでてから、給食の1品として出す予定です。四季の香小学校約500人分のさやとりや皮むきは大変な作業ですが、本物の野菜に触れて、観察もしてみたいと思っています。



★7月5日 七夕献立

七夕にはそうめんを食べる風習があります。七夕そうめん汁には、七夕の夜空をイメージして天の川に見立てたそうめんと星の形をしたかまぼこ、おふを入れます。ちらし寿司には夏が旬のあなごを混ぜます。



★7月16日 区内産じゃがいも使用給食

練馬区から区内産のじゃがいもが配られます。今回は、油で揚げてから、鶏肉のから揚げといっしょに甘辛いたれにからめた「鶏肉とコーンの揚げ煮」にさせていただきます。新鮮なじゃがいもを味わってください。

★7月19日 食育の日献立～沖縄県の郷土料理～

暑い沖縄県の料理を食べて、夏ばてしない体を作りましょう！タコライススパイシーな味付けの挽き肉（タコミート）、野菜をごはんにのせていただきます。

日本で出回っているもずくの9割が沖縄県で養殖されたものです。沖縄県は海がきれいなのでおいしいもずくがとれるのだそうです。給食ではすまし汁にいれて味わいたいと思います。

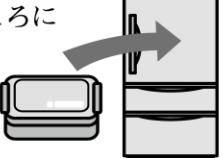
6月に使用した主な食材の産地

○たまねぎ	〔兵庫県 群馬県	○にんじん	練馬区	○きゅうり	町田市
○にんにく	青森県	○大根	青森県	○小松菜	瑞穂町
○もやし	栃木県	○ピーマン	宮崎県	○長ねぎ	茨城県
○ごぼう	青森県	○キャベツ	練馬区	○にら	栃木県
○れんこん	千葉県	○じゃがいも	長崎県	○りんご	青森県
○里芋	千葉県	○しょうが	茨城県	○バレンシアオレンジ	愛媛県
○えのき	長野県	○白菜	茨城県	○メロン	茨城県
		○水菜	茨城県		

暑い時期は **食中毒** に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

● お弁当作りの食中毒防止対策

調理の ポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上 	作り置きのおかずも再加熱する 
詰めるときの ポイント	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める 
保存の ポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 	

★七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅

冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎに注意しましょう。

暑いからといって冷たいものばかり食べないようにしましょう。胃腸に負担がかかり、働きをわるくしてしまうことがあります。また、ジュースには糖分が多く含まれるため、飲みすぎると余計に喉が渇いて食欲が落ちてしまうことがあります。温かいものは胃腸の働きを活発にするので、元気に夏を過ごすためにも体を温めることが大切です。

