

7月給食だより

令和 8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

今年は雨が多い梅雨ですね。梅雨が明けると本格的な夏になりますが、今年も暑い日が多くなりそうです。気温や湿度が高くなり暑い日が続くと、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1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、じゃがいもそのもののおいしさを味わえるように、しょうゆを控えた味付けの「塩肉じゃが」にします。新鮮なとれたてのじゃがいもを楽しみましょう。

★7月3日・8日 枝豆さやとり、とうもろこし皮むき

3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。8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。今年は近隣のエコファームヨシダさんの枝豆ととうもろこしを使います。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7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 食育の日献立～沖縄県の郷土料理～

タコライスにはスパシーな味付けの挽き肉（タコミート）、野菜をごはんの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入れて味わいたいと思います。沖縄の果物といえばパイナップルですね。パインジュースで作ったゼリーには、大きな果肉を入れます。

6月に使用した主な食材の産地

○しょうが	茨城県	○じゃがいも	茨城県	○長ねぎ	千葉県
○にんにく	青森県	○白菜	茨城県	○ほうれんそう	町田市
○にんじん	千葉県	○もやし	栃木県	○ピーマン	茨城県
○きゃべつ	練馬区	○ごぼう	青森県	○えのきたけ	長野県
○玉ねぎ	兵庫県	○大根	千葉県	○りんご	青森県
○小松菜	瑞穂町	○セロリ	静岡県	○バレンシアオレンジ	和歌山県
○きゅうり	高知県			○メロン	千葉県

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<p>す いぶん（水分）補給をこまめにしよう</p>		<p>水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。</p>
<p>て きど（適度）に運動しよう</p>		<p>ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。</p>
<p>き そく（規則）正しい生活を心がけよう</p>		<p>夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。</p>
<p>な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう</p>		<p>旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。</p>
<p>な がら食べはやめよう</p>		<p>食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。</p>
<p>つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう</p>		<p>アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。</p>
<p>や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう</p>		<p>朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。</p>
<p>す す（進）んでお手伝いをしよう</p>		<p>食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。</p>
<p>み んなで一緒に食べる機会をつくろう</p>		<p>家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。</p>
<p>に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう</p>		<p>給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。</p>

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

2学期は、9月1日（始業式）から給食開始です。

夏休みに白衣を持ち帰る人は、始業式の日に忘れずに持ってきてください。