

7月食育だより

平成26年 6月 30日
 練馬区立光が丘四季の香小学校
 校長 富澤 素子
 栄養士 初瀬 早紀

暑さが一段と厳しくなってきました。この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事と栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えましょう。

夏バテ予防には、栄養と体調が大切です。



6月の給食で使用した主な食材	産地
人参	徳島県
竹の子	千葉県
玉葱	愛媛県
	兵庫県
	群馬県
	高知県
小松菜	馬場区
	練馬区
	埼玉県
	埼玉県
ごぼう	青森県
キャベツ	練馬区
じゃ芋	長崎県
りんご	青森県
大根	千葉県
	練馬区
	青森県
にんにく	練馬区
生姜	高知県
長ネギ	埼玉県
	茨城県
	群馬県
里芋	千葉県
もやし	栃木県
きゅうり	宮城県
もやし	栃木県
トマト	長野県
パセリ	長野県
白菜	長野県
セロリ	長野県
しめじ	長野県
びわ	千葉県
みつば	千葉県
里芋	鹿児島県

7月の献立から

7月 7日 なかよし班給食
 今年度初めてのなかよし班給食の献立は夏野菜を使った夏野菜カレーにしました。

7月 8日 セタ献立
 7月7日がセタですが、なかよし班給食のため8日に行うことにしました。セタには、天の川に橋が架かり、年に1度だけおりひめとひこぼしが会うことができる。という伝説があり、天の川やおりひめのつむぐ糸に見立てて「そうめん」を食べる慣わしがあります。暑い日には、つるつるとのどごし良く食べられるそうめんは、まさにこの季節にぴったりの行事食ですね。

セタそうめん汁
セタゼリー

7月 14日 おたんじょうび給食
 7月のお誕生日給食は7月14日です。楽しみにしていて下さい。

旬の食材を使って
7月 2日 ★ムロアジのさんが焼き・・・ムロアジ
7月 4日 ★夏野菜味噌汁・・・かぼちゃ とうがん いんげんまめ
7月 7日 ★夏野菜のカレー・・・かぼちゃ なす 枝豆
7月 9日 ★なすのグラタン・・・なす
7月 10日 ★チンジャオロース・・・ピーマン
7月 15日 ★かぼちゃスープ・・・かぼちゃ

今では、栽培技術や輸入などにより、1年中ほとんどの野菜や果物を食べることが出来ます。しかし、同じ野菜でも、旬にとれた物のほうが栄養が多く含まれ、私たちの身体にもあっています。夏が旬の野菜には身体を冷やす効果があり、冬が旬の野菜には身体を温める効果があります。



※今年度より衛生上の問題により給食当番はマスクを付けての配膳といたします。ご家庭でのマスクの準備をお願いいたします。