7月 給食だより

平成27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

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、１日の始まりである朝ご飯は毎日欠かさず食べましょう。

朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面（イライラしにくい・やる気が起きる）でも良い傾向にあるという調査結果もあります！

熱中症に注意!!

梅雨が明け、急に暑さが増す今の時季は、体がまだ暑さになれていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。

熱中症を防ぐには

水分補給のポイント

※給食当番はマスクをつけての配膳です。ご家庭でのマスクの準備をよろしくお願いいたします。

旬の食材を使って

旬とは、その食材が最もよくとれ、味のよい時期を言います。旬の食材は、人間がその季節に必要としている栄養素をたっぷりと含んでいます。夏が旬の野菜は身体を冷やす働き、冬が旬の野菜は身体を温める働きがあります。日本には四季があり、昔から季節ごとに旬の食材を楽しんできました。旬は、食材が一番おいしいとされる『さかり』の時期だけではなく、早く味わいたい！と、旬に先駆けて食べる『はしり』や、もう来年まで食べられないなぁ・・・と、旬が過ぎた頃に惜しみつつ食べる『なごり』も食文化のひとつです。

7月3日	★なすのはさみ揚げ・・・・・・・・・なす
7月6日	★かぼちゃポタージュ・・・・・・・・かぼちゃ
7月10日	★なすとトマトのスパゲティ・・・・・なす、トマト
	★とうもろこし・・・・・・・・・・・とうもろこし
7月13日	★夏野菜カレー・・・・・・・・・・・なす、枝豆、赤ピーマン、かぼちゃ
7月17日	★夏野菜味噌汁・・・・・・・・・・・かぼちゃ、とうがん、いんげんまめ

7月の給食から

七夕そうめん汁
七夕ゼリー

7月7日　七夕献立

7月7日は七夕です。七夕は、天の川に橋がかかり年に１度織り姫と彦星が会うことができるという伝説があります。天の川や織り姫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。四季の香小学校ではそうめんと、星形の麩の入った七夕そうめん汁と七夕ゼリーを出します。暑い日にはつるつるとのどごしよ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。

7月10日　なかよし班給食

なすとトマトのスパゲティ

今年度初めてのなかよし班給食は夏が旬のなすとトマトがたっぷり入ったスパゲティにしました。

7月13日　おたんじょうび給食

おたんじょうびデザート

7月のおたんじょうび給食は１３日です。楽しみにしていて下さい。

6月に使用した主な食材の産地

○にんにく	香川県	○生姜	高知県	○竹の子	愛媛県
○人参	埼玉県	○大根	青森県	○なつみ	愛知県
	千葉県		宮城県	○キャベツ	練馬区
○もやし	栃木県	○セロリ	長野県	○赤ピーマン	茨城県
○きゅうり	群馬県	○ごぼう	青森県	○パセリ	長野県
○玉ねぎ	群馬県	○ねぎ	千葉県	○枝豆	群馬県
○びわ	愛媛県		茨城県	○みつば	静岡県
	徳島県	○白菜	群馬県	○じゃが芋	長崎県
○小松菜	埼玉県	○ピーマン	茨城県	○エノキ	長野県
○メロン	茨城県				