

7月給食だより

平成28年 6月 30日
 練馬区立光が丘四季の香小学校
 校長 高野 博文
 栄養士 初瀬 早紀

7月の給食から



気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発症します。健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって熱中症を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにして下さい。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。

熱中症に注意!!

熱中症を防ぐには

涼しい服装、日傘や帽子、日陰を利用する。

涼しい服装、日傘や帽子、日陰を利用する。

涼しい服装、日傘や帽子、日陰を利用する。

涼しい服装、日傘や帽子、日陰を利用する。

涼しい服装、日傘や帽子、日陰を利用する。

水分補給のポイント

こまめにとる。

1日1.2リットル。

起床時や、入浴の前後に。

のどが渇く前に意識して飲む。

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

スポーツドリンクや経口補水液(0.1~0.2%)

7月 1日 夏越祓献立

水無月

「夏越祓」は「水無月の祓い」とも呼ばれ、1年のちょうど折り返しにあたる6月30日に半年の罪や穢れを祓い、残り半年の無病息災を祈願します。この「夏越祓」に用いられるのが、6月の和菓子の代表ともいべき「水無月」です。水無月は白の外郎生地に小豆をのせ、三角形に包丁された菓子ですが、それぞれに意味がこめられています。水無月の上部にある小豆は悪魔払いの意味があり、三角の形は暑気を払う氷を表していると言われています。

7月 4日 半夏生献立

たこボール

半夏生とは、梅雨の終わりを指す言葉です。農家にとって半夏生は、田植えを終わらせる目安でその時に「八本足で稲がしっかり根をはること」「たこにたくさん生えた吸盤のように、稲もたくさん実ること」を願い、神様にたこをお供えしていました。

7月 7日 七夕献立

たなばたそうめん汁、たなばたゼリー

七夕は中国から伝わった行事の一つで「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織り姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。機織りの上手な織り姫のつむぐ糸、天の川に見立ててそうめんを食べる風習があります。

7月 8日 なかよし班給食

今年度初めてのなかよし班給食は8日です。マナーを守りながら、他学年との交流を楽しみましょう。

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8日です。楽しみにして下さい。

- *ムケッカ
- *パステウ
- *ピナグレッチサラダ

7月 15日 リオオリンピック応援献立

8月5日、ちょうど2週間後はリオオリンピック開催日です。今回リオオリンピックに向けてブラジルの料理を給食に出すことにしました。あまり聞いたことのない料理ですが、子供達がオリンピックの開催地であるリオについて少しでも興味が持てたら良いなと思います。

- *ムケッカ→たらやえび、みじん切りの野菜が入ったクリームスープです。
- *パステウ→ハム、チーズ、じゃが芋、玉ねぎを餃子の皮で包んで揚げました。
- *ピナグレッチサラダ→玉ねぎやピーマン、トマトを刻んだソースがかかったサラダです。

旬の味 夏野菜を食べよう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。

夏に美味しい野菜



6月に使用した主な食材の産地

○にんにく	青森県	○生姜	高知県	○人参	千葉県	○竹の子	愛媛県
○玉ねぎ	北海道	○ピーマン	茨城県	○青梗菜	千葉県	○にら	千葉県
	兵庫県	○メロン	茨城県	○みつば	千葉県	○	
○ごぼう	青森県	○大根	千葉県	○小松菜	埼玉県	○じゃが芋	鹿児島県
	宮崎県		青森県	○えのき	新潟県		長崎県
○きゅうり	練馬区	○パセリ	千葉県	○キャベツ	練馬区	○もやし	栃木県
	群馬県	○黄ピーマン	茨城県	○長ネギ	茨城県	○りんご	長野県
○赤ピーマン	茨城県	○いんげん	千葉県	○かぼちゃ	鹿児島県		