



# 7月 給食たより

平成29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

梅雨が終わると、本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物の取り過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えてほしいです。

**元気ポイント** **夏の食生活** **NGポイント**

**元気ポイント**  
こまめな水分補給  
旬の野菜や果物を食事に取り入れる  
朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

**NGポイント**  
冷たい物のとり過ぎ  
朝ごはん抜き  
偏った食事

**熱中症にご注意ください!**



## 予防のポイント

食事・睡眠をしっかりととり、体調を整える

涼しい服装を心がける

こまめに水分をとる

日傘や帽子を使う

日陰を利用し、無理せず休憩する

室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を

急に暑くなるこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

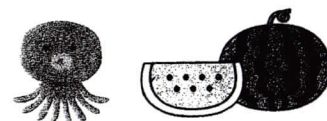
## 水分補給、なぜ必要?

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどで体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

## 7月の給食から

7月 3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。

たなばたそうめん汁、  
たなばたゼリー

7月 7日 七夕献立

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や天の川に見立ててそうめんを食べる風習があります。

おたんじょうびデザート

7月 10日 おたんじょうび給食

7月のおたんじょうび給食は10日です。楽しみにして下さい。



\*なすとトマトのスパゲティ  
\*バジドレサラダ

7月 10日 世界の料理～イタリア～

今月の世界の料理はイタリアです。イタリア料理といえばおなじみのスパゲッティ、ピザそしてラザニアなどが代表的です。そこで10日はなすとトマトを使ってスパゲティにしました。また、イタリア料理には欠かせないバジルを使ってバジドレサラダを出します。

あの先生の

## ～ふるさとの味～

名前: 木田 新泰

出身地: 新潟県

自慢の郷土料理: のっぺい汁

**郷土の紹介:** 新潟県は、南に長い県で米どころ3つある。冬は雪がたふらん降り、雪が積もっておいしい米が作れる。

**郷土料理の紹介:** のっぺい汁は具だくさんのお汁で、野菜の旨味はたぐい出ている。新潟県の中でも、いろいろな種類があり、私は鮭が入ったのっぺい汁が好きです。

**子供たちに一言:** 雪深い地域では、の野菜は、

くさんののっぺい汁を食べて体をあたためてほしい。いろいろな食材の味を知るとおいしいですよ!

## 6月に使用した主な食材の産地

○生姜	高知県	○ごぼう	青森県	○人参	千葉県	○大根	青森県
○なつみ	愛媛県	○玉葱	北海道	○小松菜	埼玉県	○竹の子	愛媛県
○キャベツ	練馬区	○青梗菜	長野県		練馬区	○みつば	静岡県
○にんにく	青森県	○セロリ	長野県	○きゅうり	群馬県	○もやし	栃木県
○赤ピーマン	茨城県	○じゃが芋	長崎県	○パセリ	長野県	○白菜	茨城県
○えのき	長野県	○ねぎ	茨城県	○びわ	和歌山県	○薩摩芋	千葉県
○ピーマン	茨城県	○黄ピーマン	茨城県	○さくらんぼ	山形県	○にら	茨城県
○ブロッコリー	長野県						

※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ひします。

※今月の給食費の引き落としは、7月7日(金)になります。残高のご確認をお願いします。