


# 7月給食たより



令和 2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 田中 陽子

学校に子供たちの元気な姿が戻ってきてから1か月がたちました。新しい環境で、疲れなど現れていないでしょうか。梅雨が明けるといよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。バランスの整った1日3回の食事と十分な睡眠で、暑さに負けず元気に過ごしてほしいと思います。

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p><b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</li><li>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</li></ul> 	<p><b>夏野菜をしっかり食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</li><li>●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</li></ul> 
<p><b>こまめに水分をとりましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</li><li>●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</li></ul> 	<p><b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</li><li>●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</li></ul> 

## 夏の土用の丑の日!



「土用」というと、夏を思い浮かべる人が多いと思いますが、季節の変わり目の「立春・立夏・立秋・立冬」前の18日間（または19日間）のことをいい、土用の丑の日も年に数回あります。

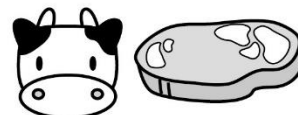
夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習が始まったのは江戸時代からといわれ、うなぎ屋が「丑の日に“う”の付く食べ物を食べると夏負け（夏バテ）しない」という言い伝えをもとに、宣伝したことがきっかけで広まったとされます（いろいろな説があります）。もともとは、うなぎに限らず、梅干しやウリなども食べられていたようです。

近年、うなぎはとても高価なので、今年の土用の丑の日には、うの付く食べ物を取り入れてみませんか？

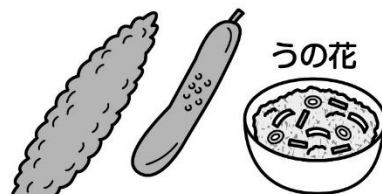


うどん

梅干し



うし（牛肉）



ウリ類

うの花

## 6月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○ピーマン	茨城県	○大根	〔 青森県 北海道
○にんにく	青森県	○セロリ	長野県		
○にんじん	千葉県	○ねぎ	茨城県	○ごぼう	青森県
○じゃがいも	〔 長崎県 鹿児島県	○にら	〔 栃木県 高知県	○小松菜	練馬区
○玉ねぎ		〔 兵庫県 佐賀県		○キャベツ	群馬県
				練馬区	○もやし
				○りんご	青森県
				○えのきたけ	長野県

## 7月の献立について

感染防止対策のため、6月は「配膳の簡易な献立」として1,2品の献立で対応しました。ご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございました。

7月からは品数を増やし、3品程度の献立で対応いたしますが、なるべく配膳が簡単になるような組み合わせにしています。引き続き感染防止対策に配慮した給食指導を行って参ります。

### 7月の献立から



#### ★7月2日 高野豆腐のそぼろご飯

高たんぱくで栄養価の高い高野豆腐をみじん切りにして、そぼろご飯にします。

#### ★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を入れます。七夕ゼリーは、星の形のナタデココが入ったりんごゼリーです。



#### ★7月11日 地場産とうもろこし

練馬区産の新鮮なとうもろこしを米と一緒に炊き込んで、とうもろこしご飯を作ります。



#### ★7月22日 海の日献立

23日の海の日にちなんで、えび、いかの入ったシーフードピラフを作ります。



### 給食費について

7月の給食費の引き落としは7月7日（火）です。

未納とならないよう、口座への入金と残高確認をお願いいたします。