

7月給食たより

令和 3年 6月 30日
 練馬区立光が丘四季の香小学校
 校長 繁田 幸江
 栄養士 伊藤 さおり

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。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。夏休みになっても、学校があるときと同じように早寝早起きを心がけ、旬の野菜を食べ、熱中症を予防しましょう。

<p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p> 	<p>なんでも食べて丈夫な体をつくろう</p> 	<p>つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p> 
<p>やさい(野菜)をしっかり食べよう</p> 	<p>すいぶん(水分)補給をこまめにしよう</p> 	<p>みんなで食事をする機会をつくろう</p> 

たなばた

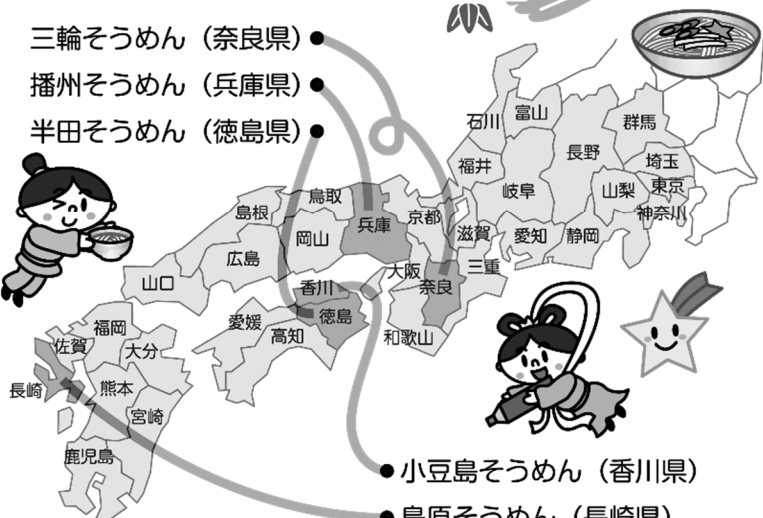
七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)
- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)



6月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○チンゲン菜	茨城県	○れんこん	茨城県
○にんにく	青森県	○じゃがいも	長崎県	○にら	群馬県
○小松菜	瑞穂町	○大根	〔北海道 練馬区	○ブロッコリー	長野県
○長ねぎ	〔和光市 埼玉県	○玉ねぎ		〔北海道 兵庫県	○たけのこ
○キャベツ		〔群馬県 練馬区	○きゅうり		〔立川市 群馬県
○にんじん	千葉県		○セロリ	静岡県	
○白菜	〔茨城県 長野県	○ピーマン	〔茨城県 町田市	○りんご	青森県
○ごぼう		宮崎県		○美生柑	愛媛県
○もやし	栃木県	○ほうれん草	群馬県	○いんげん	千葉県
				○セロリ	静岡県

7月の献立から



★7月1日 二色天ぷら

かぼちゃは夏が旬の野菜です。人気のちくわとかぼちゃの天ぷらを五目肉うどんに添えます。

★7月5日 パエリア

スペイン料理のパエリアは、魚介類の入った洋風の炊き込みご飯です。夏野菜のパプリカも入り、彩りよく、魚介の旨みを味わえるご飯です。

★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。



★7月12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蒸して、とうもろこしのおいしさを味わっていただきます。

★7月16日 国産小麦パン

パン屋さんに国産の小麦でコッペパンを焼いていただきます。小麦の味を味わえる、子供たちにも人気のパンです。



★7月20日 旬のスパゲッティ

ミートソースに夏野菜のなすとトマトを入れたスパゲッティを作ります。旬の野菜を食べて、夏休み中も元気に過ごしていただきたいと思います。

給食費について

7月の給食費の引き落としは7月7日（水）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。