

7月給食たより

令和 4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。暑い季節は汗と一緒にミネラルも失われますので、夏野菜や果物をバランスよくとり、辛みのあるもの、酢を入れた和え物など、食べやすい食事を工夫して、元気に過ごしてほしいと思います。

給食では旬の食材や和食の献立を積極的に取り入れ、主食のご飯、主菜の魚や肉や卵、副菜の豆や野菜をバランスよく食べられるようにしています。子供たちも鰹節や昆布でだしをとった和食の汁物が大好きです。具たくさんの汁物は野菜の食物繊維と、汁に溶け出たビタミンやミネラルを手軽にとれる料理です。ご家庭でも、朝食で栄養と水分をしっかりとれる具たくさんのスープやみそ汁を食べて熱中症を予防しましょう。

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ		砂糖…40~80g (4~8%)
食塩…1~2g (0.1~0.2%)		レモン汁… お好みで



熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える 
------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり」

給食費について

7月の給食費の引き落としは7月7日(木)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。

6月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○にんじん	徳島県	○小松菜	瑞穂町
○にんにく	青森県		千葉県	○ピーマン	町田市
○たけのこ	愛媛県	○じゃがいも	鹿児島県	○なす	町田市
○もやし	栃木県		長崎県	○大根	練馬区
○ごぼう	青森県	○玉ねぎ	兵庫県	○キャベツ	練馬区
○セロリ	静岡県	○白菜	茨城県	○きゅうり	練馬区
○ほうれん草	群馬県	○えのきたけ	長野県		宮崎県
○チンゲン菜	千葉県	○にら	千葉県	○ジューシーフルーツ	愛媛県
○長ねぎ	栃木県	○さつまいも	茨城県		
○ピーマン	茨城県	○れんこん	徳島県		

7月の献立から



★7月1日 豆腐団子汁

鰹節や昆布のだしの効いた和食の汁は、子供たちの味覚を育ててくれます。白玉粉に豆腐を練り込んで作った団子を入れた給食室手作りの汁は、大豆の栄養もとれる人気の和食の汁物です。

★7月4日 夏野菜カレー

夏野菜のなす、ピーマン、ズッキーニ、トマトを入れた、この季節ならではのカレーです。

★7月6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14日 旬の小魚

あじは初夏に旬を迎えます。骨までおいしく食べられるように、小さいあじを唐揚げにしています。

★7月19日 旬のすまし汁

夏に旬を迎える冬瓜を入れたすまし汁を作ります。切らなければ長期で保存ができる野菜で、冬の瓜と書きますが、水分が多く含まれていて、熱中症を予防してくれる野菜です。

★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もらいたいと思います。