

7月給食だより

令和 5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 田中 陽子

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。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。

7月の献立から



★7月6日 旬の野菜、かぼちゃグラタン

かぼちゃは夏に収穫期を迎えます。旬の野菜をおいしく食べてもらえるように、子供たちが大好きなグラタンにします。

★7月7日 セタ献立

セタにはそうめんを食べる風習があります。セタそうめん汁には、セタ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。デザートには夏にぴったりのサイダーゼリーを作ります。



★7月11日 夏野菜のカレーライス

夏野菜のなす、ズッキーニ、かぼちゃを素揚げしてから仕上げに加えます。この季節ならではのカレーです。

★7月13日 世界の料理～アメリカ合衆国～

チリコンカンアメリカ合衆国の国民食で、辛味のきいたチリトマト味の煮込み料理です。ほんのりスパイシーな味わいで食が進みます。使用する豆はキドニービーンズ(インゲン豆)のことが多いですが、給食では大豆を使用します。

★7月14日 地場産とうもろこし・2年生皮むき体験

2年生が、給食で使用するとうもろこしの皮むきに挑戦します。使用するとうもろこしは練馬区内の畑から新鮮なものを届けていただく予定です。



6月に使用した主な食材の産地

○にんじん	千葉県	○にんにく	青森県	○里いも	宮崎県
	埼玉県	○じゃがいも	長崎県	○ほうれん草	群馬県
	青森県	○かぼちゃ	茨城県	○きゅうり	群馬県
○玉ねぎ	北海道	○ごぼう	青森県	○もやし	栃木県
	佐賀県	○ねぎ	茨城県	○チンゲン菜	茨城県
	兵庫県	○にら	栃木県	○えのきたけ	長野県
○小松菜	東京都	○セロリ	長野県	○キャベツ	練馬区
○みつば	静岡県	○ピーマン	茨城県		その他東京都
○チンゲン菜	茨城県	○白菜	茨城県		群馬県
○しょうが	高知県		長野県	○小玉すいか	茨城県
○パセリ	千葉県	○大根	青森県		

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



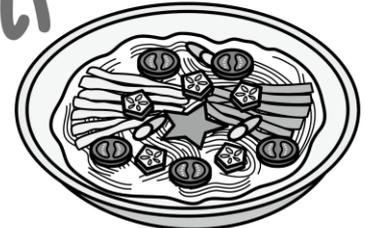
★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い



索餅

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！

【給食費について】

7月の給食費の引き落としは7月7日(金)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。