

# 7月給食だより

令和 6年 6月 28日  
 練馬区立光が丘四季の香小学校  
 校長 繁田 幸江  
 栄養士 隼 瀬 里 香

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。日差しが強く、気温や湿度が高くなり蒸し暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。熱中症や夏ばてが心配です。バランスのとれた1日3回の食事と十分な睡眠で生活リズムを崩さないように、元気に過ごしてほしいと思います。

## 7月の献立から



### ★7月1日 半夏生(はんげしょう)献立

半夏生は、梅雨の終わりが近づくころ、田植えが終わり畑仕事が一段落つく節目のころを指します。田んぼや畑の作物がたこの足のようになりしっかりと根を張って豊作になるように、神様にたこをお供えする地域があります。給食では、スライスしたたこを味をつけて煮たものをご飯に混ぜて、たこめしを作ります。

### ★7月2日 世界の料理～フランス～

7月26日から8月11日まで第33回オリンピック競技大会がフランスのパリで開催されます。そこで、フランスが発祥のマリネを作ります。フランスの料理を食べてオリンピックを応援しましょう！



今月は日本の和食だけでなく、外国の料理がたくさん入っています。楽しみにしててくださいね。

### ★7月5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、おふを入れます。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19日 食育の日献立～沖縄県の郷土料理～

暑い沖縄県の料理を食べて、夏ばてしない体を作しましょう！タコライスにはスパイシーな味付けの挽き肉(タコミート)、野菜をごはんにのせていただきます。また、沖縄県ではパイナップルがたくさん栽培されています。給食室でパイナップルゼリーを手作りします。

## 6月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○玉ねぎ	〔 兵庫県	○白菜	長野県
○にんにく	青森県			〔 香川県	○大豆もやし
○小松菜	埼玉県	○きゅうり	〔 練馬区	○チンゲン菜	千葉県
○長ねぎ	栃木県			〔 群馬県	○しめじ
○キャベツ	練馬区	○じゃがいも	〔 長崎県	○えのきたけ	長野県
○大根	〔 練馬区			〔 茨城県	○メロン
		青森県	○ごぼう	青森県	○オレンジ
○にんじん	千葉県	○ピーマン	高知県		
○もやし	栃木県	○里芋	鹿児島県		



# 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



## ● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、パン、めん類

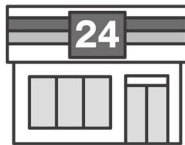
**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**



★ 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



## ● コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

**主食**

+

**主菜**

+

**副菜**

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

### 冷やし中華



中華めん (主食)  
ハム・卵 (主菜)  
きゅうり・トマト (副菜)

### 卵サンド



パン (主食)  
卵 (主菜)



副菜を追加！

★ 市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

**塩分注意！**



### 1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満/2g未満	2.5g未満