

# 給食だより



令和3年6月30日

練馬区立光が丘春の風小学校  
校長 内木 勉  
栄養士 配島 葉子

梅雨が続いています。気温・湿度が高く、じめじめした日もあり、疲れが見える日もありますが、子供たちは元気に給食の時間を過ごしています。1年生は、配膳や後片付けが上手にできるようになってきました。

夏休みまで約3週間です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、この時期を元気に過ごせるようにしましょう。



## 夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



### 給食費の口座振替についてのお知らせ ★引き落とし日：7月12日(月)

※口座振替手数料10円がかかります。  
※口座振替は月1回です。前日までに残高不足にならないようご準備をお願いいたします。  
※前回までの分が未納になっている場合、加算して引き落とします。  
その際、口座振替手数料10円が、引き落としし口数分がかかりますのでご了承ください。

### 水分補給のポイント

<b>いつ?</b> 朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。	<b>何を?</b> 甘い飲み物ではなく、水やお茶を。	<b>どれくらい?</b> 1日あたり1.2ℓが目安。 1.2ℓ	<b>運動などで大量に汗をかいたら?</b> 汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。 塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。
---	--------------------------------	--	---

## 7月16日は、区内産のとうもろこしを使用します

コロナ感染症の影響で、皮むき等の体験学習に取り組めないのが残念ですが、今年も区内産の採れたてとうもろこしを給食で提供する予定です。

ちょうど3年生が社会で練馬区について学習しています。畑の多い練馬区は、農産物がたくさん作られています。下の表にもあるように、給食でも積極的に練馬産の新鮮でおいしい野菜を取り入れ、地元を応援しています。

## トウモロコシ



米や麦と同じイネ科の植物で、「世界三大穀物」の一つに数えられるトウモロコシ。世界中でたくさんの品種が栽培されており、それぞれの特徴を生かして加工されています。日本で栽培されているのは、野菜として食べるスイートコーンという品種がほとんどで、北海道が全国一の産地です。おなかの調子をととのえる食物繊維や、夏バテ予防に効果のあるビタミンB群を多く含んでいます。

### 【トウモロコシの品種と主な加工品】

<b>○デントコーン</b> 世界で最も多く生産されている品種。家畜の飼料にされるほか、コーンスターチやコーンオイル、コーングリッツなど、幅広く加工される。	<b>○スイートコーン</b> 未熟な種子を野菜として食べる品種。缶詰や冷凍食品、コーンスープの素などにも加工される。	<b>○ポップコーン</b> お菓子のポップコーンに使われる品種。爆裂種や爆粒種ともいい、乾燥させた完全熟の種子を加熱すると爆ぜる(ポップン弾ける)のが特徴。
---	--	--

## ★7月に使用する主な食材の産地(予定)★

ピーマン	茨城県、山形県	オクラ	鹿児島県、群馬県	小松菜	瑞穂町、立川市
ぼちゃ	茨城県	にら	茨城県、栃木県	きゅうり	練馬区
とうがん	愛知県	にんじん	千葉県、青森県	とうもろこし	練馬区
白菜	長野県	生姜	長崎県	大根	練馬区
ごぼう	群馬県	ねぎ	茨城県、青森県	たまねぎ	練馬区
緑豆もやし	栃木県	ほうれん草	埼玉県	キャベツ	練馬区
なす	千葉県、埼玉県	にんにく	八王子市	冷凍みかん	和歌山県、神奈川
ブロッコリー	長野県	枝豆	立川市	小玉すいか	新潟県、山形県
トマト	愛知県	じゃが芋	町田市、府中市	米	青森県
牛乳	東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県				