

給食だより

令和4年6月30日



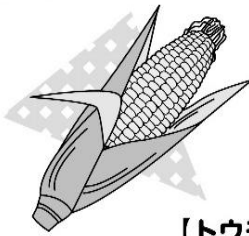
練馬区立光が丘春の風小学校
校長 内木 勉
栄養士 配島 葉子

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、感染症対策の黙食が続いてはいますが、子供たちは元気に給食の時間を過ごしています。

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。

7月14日は、区内産のとうもろこしを使用します

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】

○デントコーン

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。



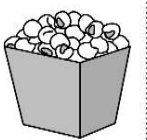
○スイートコーン

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。



○ポップコーン

お菓子のポップコーンに使われる品種。爆裂種や爆裂種ともいい、乾燥させた完熟の種子を加熱すると爆ぜる（ポップン弾ける）のが特徴。



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。

夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう!</p>	<p>バ ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん(鉄分) 不足に注意!</p>
<p>し ゃくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎ×</p>

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11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に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、引き落とし回数分がかかりますのでご了承ください。

★7月に使用する主な食材の産地(予定)★

ピーマン	茨城県	オクラ	鹿児島県	小松菜	瑞穂町、府中市
かぼちゃ	鹿児島県、沖縄県	にら	茨城県、山形県	たまねぎ	八王子市
とうがん	鹿児島県	にんじん	千葉県	きゅうり	練馬区
白菜	茨城県	生姜	高知県	大根	練馬区
ごぼう	青森県	ねぎ	千葉県	とうもろこし	練馬区
緑豆もやし	栃木県	ズッキーニ	茨城県	キャベツ	練馬区
なす	茨城県、群馬県	ほうれんそう	埼玉県	枝豆	練馬区
みょうが	高知県	里芋	宮崎県	冷凍パイン	沖縄県
トマト	愛知県	じゃが芋	長崎県	米	青森県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道				