

# 給食だより



令和6年6月28日

練馬区立光が丘春の風小学校  
校長 内木 勉  
栄養士 範島 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を食べています。1年生は、配膳や後片付けが上手にできるようになりました。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。



7月7日

七夕

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。



7月9日は、練馬区産のとうもろこしを使用します。2年生の皆さんに、とうもろこしの皮むきをしてもらう予定です。

## 夏野菜クイズ

Q1 次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。色の濃い野菜には○、色の薄い野菜には○の印をつけてみましょう。

トマト [ ]      キュウリ [ ]      カボチャ [ ]  
ピーマン [ ]      ナス [ ]      ゴーヤ [ ]      オクラ [ ]

Q2 野菜には、からだにとってとてもよい働きがあります。次の( )の中には何が入るでしょうか？ 絵をヒントに考えてみましょう。

① スパ [ ] が スペスベになる。  
② バイキ [ ] をひかない、じょうぶなからだをつくる。  
③ [ ] により、  
④ ウンチが出やすくなり、 [ ] が スッキリする。

Q3 次の野菜は、①～④のうちどれでしょうか？ トマト/トウモロコシ/カボチャ/オクラ

①      ②      ③      ④

【クイズの答え】  
Q1: 色の濃い野菜○(トマト、カボチャ、ピーマン、ゴーヤ、オクラ) 色の薄い野菜○(キュウリ、ナス) 見分け方は、皮をむいたときの中身の色が、赤・緑・黄色など色のついているものと、中身の色が薄いもの とで見分けます。  
Q2: ①はだ②かぜ③目④おなか  
色の濃い野菜は、病気にかかりにくくし、目や肌にとってもよい働きを、色の薄い野菜は腸の働きをよくする食物繊維やビタミンCがたくさん含まれています。  
Q3 トマト=③、トウモロコシ=①、カボチャ=④、オクラ=②でした。

### ★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	枝豆	立川市
かぼちゃ	鹿児島県	にら	茨城県、栃木県	たまねぎ	練馬区
とうがん	千葉県	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	群馬県	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	群馬県	キャベツ	練馬区
じゃが芋	千葉県、茨城県	ほうれんそう	埼玉県、栃木県	りんご	青森県
れんこん	茨城県	小松菜	町田市、瑞穂町	冷凍みかん	愛媛県
トマト	熊本県	なす	町田市	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				

◆ 水泳指導が始まっています ◆

水泳は全身運動です。水の中は、思った以上に体力を消耗します。プールの日はず朝食を食べてから登校するようにお願いします。

