

令和8年度

# 7月給食だより



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

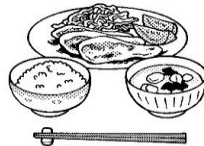
練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 外山 俊吾

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかりを飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝、早起きを心がけ、しっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

## 暑さに負けない体づくりを！

### 1日3食をしっかりとり

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



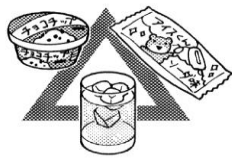
### こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。



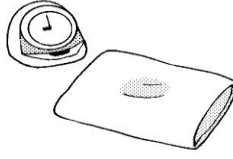
### 冷たいものをとり過ぎない

冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。

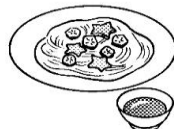


### 十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



## 7月7日は七夕



七夕は、牽牛(彦星)と織女(織姫)が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。

## 何を飲めばいいの？

ふだんの水分補給は、水や麦茶などで十分です。スポーツなどで大量に汗をかく時は、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。



## 旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり(ゴーヤ)などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



### 7月の献立から

2日 半夏生メニュー「たここんぶご飯」 西日本に伝わる習慣です。稲の根がタコの足のようになり、しっかりと大地に根付きますようにとタコを食べるそうです。給食ではタコが入った、たここんぶご飯をつくります。

7日 セタメニュー 「穴子ちらし寿司・セタ汁」 天の川の流れをイメージした、そうめん汁と穴子が旬なのでちらし寿司でいただきます。

8日 練馬産のじゃがいもを使って 「スパイシーポテト」 みなさんに人気のスパイシーポテトを練馬産のじゃがいもで作ります。地産地消で、練馬区の太陽をあびて育ったじゃがいもを美味しくいただきます。

15日 「ブルーベリーケーキ」 東京都小平産のブルーベリーを使用したブルーベリーケーキです。ポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれ目の健康維持や、免疫力アップにも効果が期待できます。

### ＜学校給食用食材の産地等について 7月分＞

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
米	秋田	ピーマン	茨城・宮城	とうがん	沖縄	ニラ	茨城
卵	青森	たまねぎ	兵庫	しょうが	高知	生姜	高知
肉	鶏肉	キャベツ	群馬・練馬区	なす	埼玉	青ピーマン	茨城
	豚肉	きゅうり	千葉	ごぼう	青森	赤ピーマン	茨城
魚	あじ	ごぼう	群馬・青森	オクラ	沖縄・群馬		
	ちりめんじゃこ	ねぎ	茨城・埼玉	だいこん	千葉・茨城・練馬	ブルーベリー	東京都
	えび	じゃがいも	練馬区・千葉	にんにく	青森		
	いか	こまつな	埼玉 東京	たまねぎ	兵庫	すいか	新潟
	あなご	かぼちゃ	沖縄	大根	青森・北海道	メロン	茨城
	わかさぎ	しめじ	長野	にんじん	茨城・北海道		
	まだこ	えのき	長野	もやし	栃木		