

# 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

いつも学校給食費の徴収へのご協力ありがとうございます。  
7月の引き落としは7月6日(月)です。

平成27年6月22日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 遠藤真司  
栄養士 澁谷 楨

気温が上がリ、日差しもずいぶん強くなってきました。暑さのために食欲が落ちたり、夏ばてをしたりしていませんか？暑さに負けず、元気に過ごせるように、水分の補給や食事に気を配りましょう。

## 大好き！夏野菜



夏野菜は、夏が旬の野菜のことをいい、トマトやきゅうり、なす、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。現在は多くの食べ物が1年中手に入りますが、旬の時季の方が栄養価が高いといわれています。おいしくて栄養も豊富に含まれた旬の夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。

### ◆◆◆ 毎日食べよう！朝ごはん ◆◆◆

時間がない、食欲がない・・・などの理由から、朝ごはんを食べない人がみられます。食べているという人も、菓子パンやジュース、ふりかけごはんだけということはありませんか？主食・主菜・副菜が揃った食事をするように心がけましょう。みそ汁を具たくさんにする、前日の残りものを利用するなど、ちょっとした工夫から初めてみましょう。



プールの授業も始まっています。  
必ず朝ごはんを食べてから登校  
させるよう、お願いします。



### 7月の献立から

- 2日 茹で枝豆 / 13日 茹でとうもろこし  
今が旬の夏野菜を茹でただけのシンプルな料理。野菜そのものの味をしっかりと味わってほしいと思います。
- 7日 七夕献立・・・あなごちらし 七夕汁 お星様ゼリー  
あなごを使ったちらし寿司には枝豆を入れて彩りよく仕上げます。ピーンが入ったすまし汁と星形のパンを使ったゼリーは、天の川をイメージしています。
- 10日 沖縄献立・・・しじじゅうしい ゴーヤーチャンプルー  
沖縄もずくのスープ  
いよいよ夏本番。暑さに負けないために、長寿で知られる沖縄県の郷土料理を出します。給食では初めて「ゴーヤー」を使用します。色や形、食感などを確かめながら食べてもらいたいです。
- 17日 夏野菜のカレーライス  
夏の給食の定番、夏野菜のカレーライスです。なす、さやいんげん、かぼちゃなど夏野菜がたっぷり食べられます。
- ◆7月の旬の食材◆  
トマト かぼちゃ とうもろこし きゅうり ピーマン 枝豆 なす 冬瓜 さやいんげん 小玉すいか

<p><b>ピーマン</b></p> <p>花は？</p> <p>独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。</p> <p>3日 ガバオライス</p>	<p><b>なす</b></p> <p>花は？</p> <p>鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。</p> <p>17日 夏野菜のカレーライス</p>	<p><b>きゅうり</b></p> <p>花は？</p> <p>しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいほがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。</p> <p>9日 即席漬け 15日 ジャージャー麺 16日 華風きゅうり</p>
<p><b>トマト</b></p> <p>花は？</p> <p>真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。</p> <p>3日 トマトと卵のスープ</p>	<p><b>かぼちゃ</b></p> <p>花は？</p> <p>カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。</p> <p>17日 夏野菜のカレーライス</p>	<p><b>とうもろこし</b></p> <p>花は？</p> <p>糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。</p> <p>13日 茹でとうもろこし</p>

7月は給食でもたくさんの夏野菜が登場します。しっかり食べましょう！

### <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。
- 精米 : 青森県産まっくら (東京都米穀小売商業組合練馬支部・東京都学校給食会)
- 肉類 : 鶏肉(宮崎・熊本・鹿児島) 豚肉(群馬) \*牛肉の使用はありません
- 魚介類: あなご(ペルー) またこ(大分) シルバー(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド)
- 青果類: ジャがいも(千葉) さやいんげん(千葉) いんげん(千葉) 枝豆(埼玉) かぼちゃ(鹿児島) キャベツ(茨城) きゅうり(埼玉) たけのこ(福岡) ごぼう(青森) 小松菜(埼玉) しそ葉(愛知) 生姜(高知) 大根(茨城) 玉葱(香川) 冬瓜(沖縄) トマト(茨城) 赤ピーマン(韓国) とうもろこし(千葉) なす(埼玉) いら(茨城) セロリ(長野) 人参(埼玉) にんにく(青森) ねぎ(茨城) チンゲンサイ(静岡) もやし(栃木) 青ピーマン(茨城) ゴーヤー(沖縄) 小玉すいか(茨城)
- 学校給食用牛乳 5月分産地実績: 千葉 北海道 岩手 宮城 群馬 青森  
7月分予定産地: 千葉 北海道 岩手 宮城 秋田 群馬 青森