

(家庭数配布)  
平成28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

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(水)です。

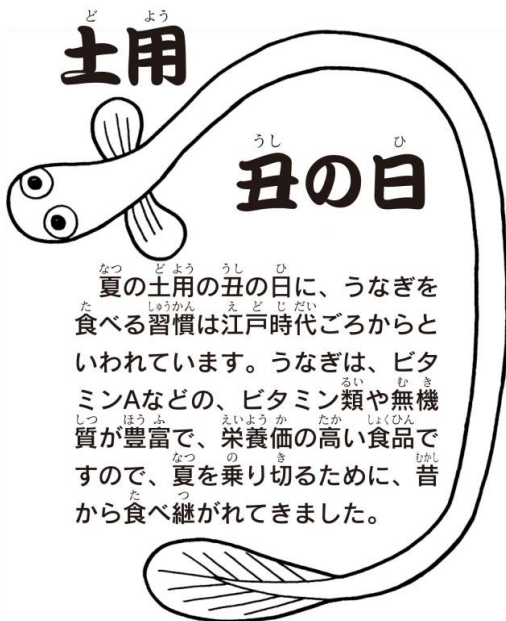
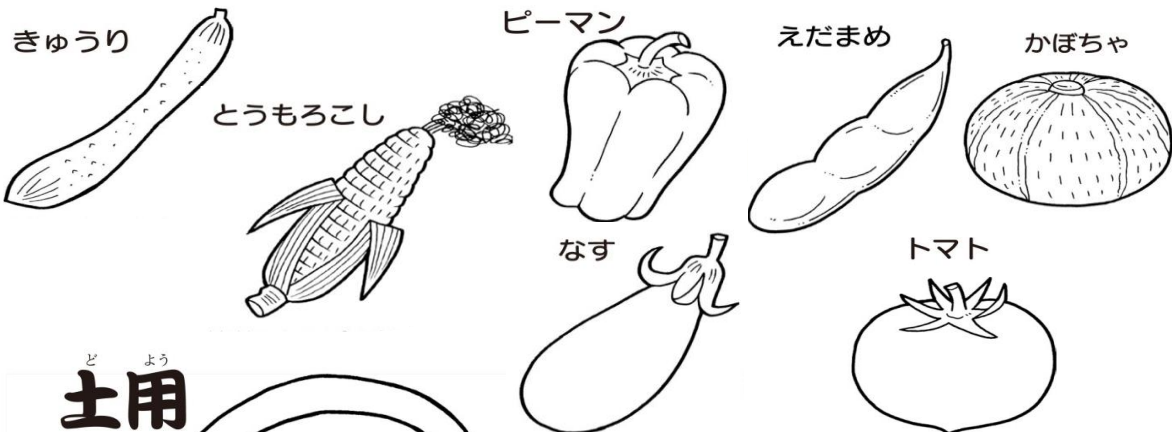
平成28年6月28日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋  
栄養士 澁谷 楨



色鮮やかな夏野菜が店頭をにぎわせています。今では、栽培技術や輸入などにより、1年中ほとんどの野菜や果物を食べることができますが、なるべく旬のものを食べることをおすすめします。同じ野菜でも、旬にとれたものの方が栄養が多くふくまれ、私たちの体にも合っています。例えば、夏が旬の野菜には体を冷やす効果があり、冬が旬の野菜には体を温める効果があります。今が旬の夏野菜、食卓に上手に取り入れてみてください。

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!



**土用の丑の日**  
夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからといわれています。うなぎは、ビタミンAなどの、ビタミン類や無機質が豊富で、栄養価の高い食品ですので、夏を乗り切るために、昔から食べ継がれてきました。

## 野菜や果物を育ててみましょう

学校の畑などでいろいろな野菜を育てている人は多いかと思いますが、家でも挑戦してみましょう。特にミニトマトやなすなどはプランターなどで簡単に育てることができますので、育てておいしく味わう楽しさを体験してみましょう。



プールの授業が始まっています。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。

### 朝ごはんを食べよう

①~④がそろった食事をしてね!

- ①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜  
白玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳など

### 7月の献立から

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。ピーマ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。

11日 沖縄献立・・・シシユシー ゴーヤーチャンプルー  
沖縄もすくのスープ くだもの(パイナップルの予定)  
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。給食では二度目の登場、「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。

13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。

19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 パイナップル

<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) シルバー(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) むろあじ(東京)  
青果類: じゃがいも(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) トマト(茨城) 赤ピーマン(韓国) とうもろこし(千葉) なす(埼玉) 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) すいか(茨城) パイナップル(沖縄)

学校給食用牛乳 5月分産地実績: 千葉 北海道 岩手 宮城 秋田 青森  
7月分予定産地: 千葉 北海道 岩手 宮城 秋田 群馬 青森