

(家庭数配付)
令和4年度
7月

給食だより



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

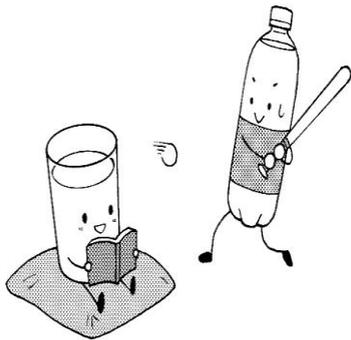
令和4年6月30日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林伸之
栄養士

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気を付けて過ごしてください。こまめな水分補給と

水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。



夏を元気に過ごすには

<p>こまめな水分補給</p> <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p> <p>温かいものも食べる</p> <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p>	<p>栄養バランスの良い食事</p> <p>1日3回、栄養バランス良く食べます。</p> <p>十分な睡眠</p> <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>
--	---

危険な熱中症

熱中症とは、暑さで体温が上がると共に、脱水状態や塩分欠乏などになり、体温の調節ができなくなって、さまざまな体調不良が起きる障害のことです。重度の場合は死に至ることもあるので、予防をするために、こまめな水分補給で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いところでの活動を避けましょう。ふだんから汗をかく習慣を付けておくことも大事です。



再会

えっ お久しぶり

牛乳びんは洗ってまた使われるんだよ

えっ お久しぶり

リサイクルだね

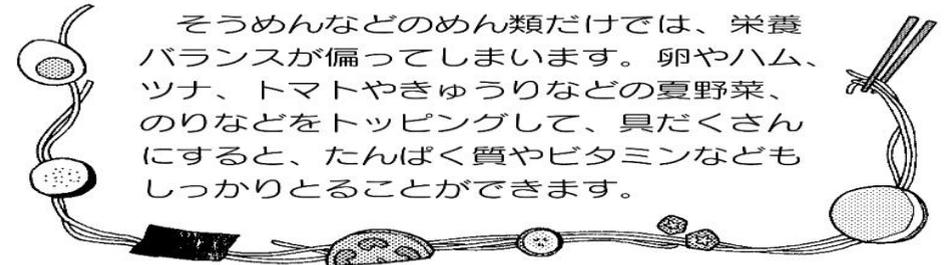
牛乳パックから生まれかわったよ

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。7月の引き落としは7月6日(水)を予定しています。1回の引き落としにつき、10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。

!!7月の献立から!!

- 6日 半夏生料理 『たこんぶごはん』**
半夏生とは夏至から数えて11日目にあたる日で、この頃までに田植えが終わるため、地方によっては苗がしっかりと根付くようにという願いを込めて「たこ」を食べる風習やうどんや鯖を食べる習慣があります。そんな半夏生にちなんで、たこがはいった「たこんぶごはん」を作ります。
- 7日 セタ料理『五色の短冊サラダ 天の川スープ』**
セタにちなんだ給食です。セタの日には、短冊に願いを書いて笹の葉につるし、お願いごとをします。そんな短冊の形をしたサラダと、天の川をイメージして、川の流れをビーフンで見立て、星型のマカロニをいれた「天の川スープ」をつくります。
- 13日 初めての夏季競技大会で開始された、オリンピック開催国 ギリシャ料理『ムサカ』**
ホワイトソースやミートソース、なすやじゃがいもなどの野菜を層状に重ねて焼きあげる料理です。
- 15日 沖縄料理『ししじゅーー ゴーヤーチャンプルー 沖縄もずくスープ』**
沖縄の夏野菜ゴーヤは旬の野菜でビタミンCが豊富なので、夏バテ予防に役立ちます。また苦味成分は「モルデシン」と言って、胃腸を刺激して食欲を増進させる効果があると言われています。ちなみに「チャンプルー」とは、沖縄の方言で「炒める」という意味です。
- 20日 2学期最終日 『ジャージャー麺 ソテー すいか』**
最終日の献立は、みんなに人気のジャージャー麺。すいかも夏を感じさせる果物です。暑い夏を乗り越えて、また元気に登校してほしいです。

夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに!



そうめんなどのめん類だけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、具だくさんにすると、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。

<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	なす	栃木・高知・埼玉	さつま芋	千葉・茨城	えのきだけ	長野
卵	栃木	にがうり	沖縄・山形・茨城	しょうが	高知・長崎	ズッキーニ	長野
肉	宮崎・茨城	にんじん	千葉・青森・埼玉	にら	茨城・千葉	さといも	宮城
鶏肉	宮崎・茨城	ねぎ	秋田・栃木・青森・千葉	黄ピーマン	茨城・宮城	コーン	北海道
豚肉	茨城	かぼちゃ	茨城・北海道	キャベツ	練馬・群馬	にんにく	埼玉・青森
あじ	長崎	セロリ	長野・茨城・千葉	きゅうり	群馬・練馬	トマト	愛知
いか	パルー・カナダ	たまねぎ	茨城・群馬・兵庫・北海道	たけのこ	福岡・愛媛	葉ねぎ	千葉・山形
かつお節	鹿児島	じゃがいも	長崎・千葉・茨城	とうがん	愛知・神奈川	ブラックマヨネーズ	栃木
さば	千葉	だいこん	練馬区・青森・北海道	ごぼう	青森・熊本	すいか	茨城・群馬
しゃけ	北海道・インドネシア	青ピーマン	茨城・宮崎	こまつな	埼玉・東京		
ちりめんじゃこ	宮崎	赤ピーマン	茨城・山形	オクラ	千葉・群馬		
たこ	北海道						