

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

令和6年6月28日

練馬区立光が丘夏雲小学校 校長 宮林伸之
栄養士 大橋 恵

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。いつでも・どこでも・誰でも発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

- のどが渴いたと感じる前に飲む
- コップ1杯程度をこまめに飲む
- 汗をたくさんかいた時には塩分も一緒に

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗いしっかり乾かしましょう。

夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



うどん

うなぎ

うめぼし

うり類

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本 主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

- ビタミンB1**: 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など
- ビタミンC**: 野菜、果物、いも類など

★夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



7月の献立から

- 5日 **七夕メニュー「五色の短冊サラダ・そうめん汁」**
七夕の五色の短冊をイメージしたサラダと、天の川の流れをイメージしたそうめん汁です。
- 8日 **かみかみメニュー「わかさぎの更紗揚げ」**
骨ごと食べることができ、カルシウムの多いわかさぎをカレー風味の唐揚げにして、しっかり噛めるメニューにしました。
- 12日 **「ブルーベリートースト」**
東京都小平産のブルーベリーを使用したブルーベリートーストです。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。
- 16日 **沖縄の郷土料理「ししじゅーしー・ゴーヤチャンプル・もずくのスープ・パイナップル」**
沖縄県の郷土料理、ししじゅーしーの「しし」は豚肉、「じゅーしー」は炊き込みご飯という意味です。
- 17日 **東北の郷土料理 鮭の南部焼き せんべい汁**
南部焼きとは、肉や魚などに下味をつけてごまを全体にまぶして焼いた料理です。岩手県、青森県にまたがる南部地方がごまの名産地であることが由来になっています。

< 学校給食用食材の産地等について 6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	アスパラガス	栃木・長野	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	神奈川 愛知 練馬区	なす	茨城・栃木・高知	みょうが	高知
	豚肉	きゅうり	埼玉	ごぼう	群馬	みつば	千葉
魚	さば	ごぼう	群馬・青森	オクラ	沖縄・群馬	にがうり	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	長崎・鹿児島	にんにく	青森	パイナップル	沖縄
	いかに	こまつな	埼玉 東京	たまねぎ	兵庫		
	あさり	かぼちゃ	沖縄	白菜	茨城・長野		
	さけ	しめじ	長野	にんじん	徳島 千葉 静岡		
		トマト	千葉・茨城・静岡	もやし	栃木		

★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日~8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。