



令和6年度

7月給食だより

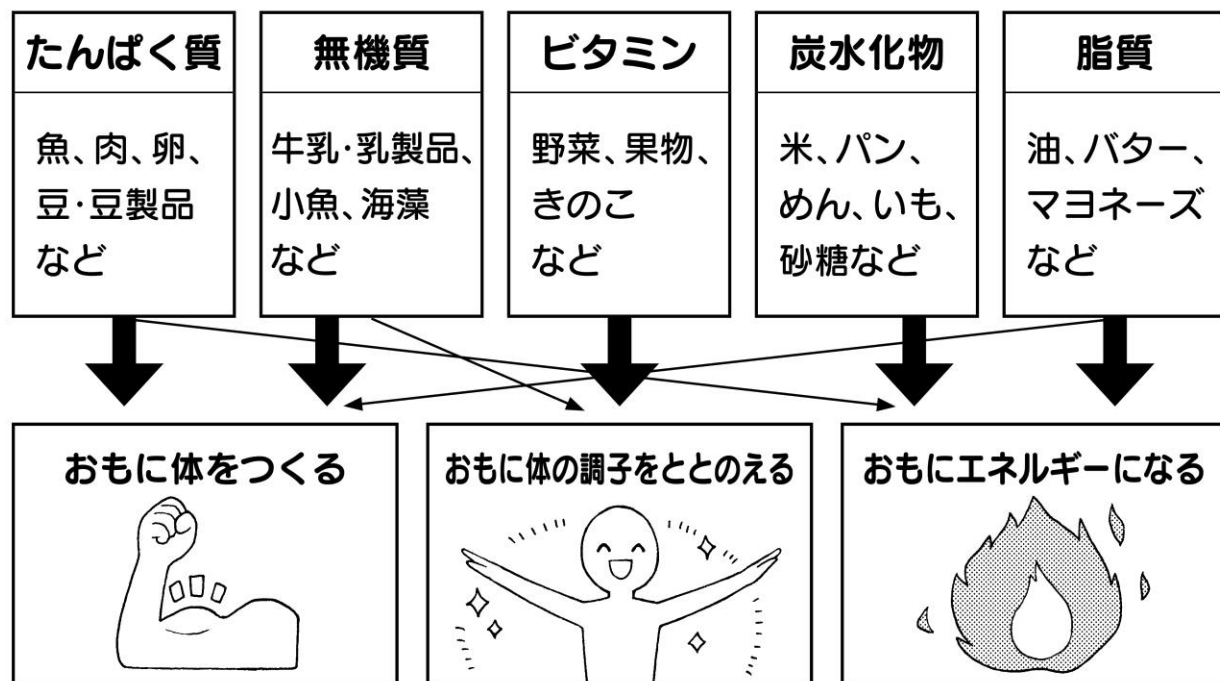
練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 前多 紀子
学校栄養士 山本 わかな



気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」になりやすいです。子供やお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食を抜いてしまうことによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりと、十分に休養をとることが大切です。

暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりとみましょう。



☆7月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・山形・北海道

産地	青森	茨城		栃木	群馬	埼玉		千葉	
食材名	ごぼう	小玉スイカ じゃが芋	メロン パセリ	もやし たまねぎ	水菜 きゅうり	小松菜 なす	にんじん	チンゲン菜 さやいんげん	にんじん ねぎ
産地	練馬			長野		愛知	兵庫	高知	鹿児島
食材名	大根 きゅうり	キャベツ とうもろこし	にんにく	セロリー アスパラガス	白菜 えのき	とうがん	たまねぎ	生姜	かぼちゃ

★ビスキュイパン（中学年4人分）★

【材料】

- 丸パン 4個 バター17.6g（大さじ1と1/2弱）
- 砂糖 13g（大さじ1と1/2弱） たまご 24.4g（1/2個弱）
- アーモンド（パウダー） 16g（大さじ）
- 薄力粉 13g（大さじ） ラム酒（ホワイト）少々



【作り方】

- ① バター・砂糖を混ぜ、さらに、たまごを少しずつ混ぜ合わせる。
- ② ①にアーモンド・薄力粉・ラム酒を混ぜる。
- ③ 丸パンの上に②を塗り、オーブンで焼く。

7月の献立より

5日（金）7月7日は七夕です。星形に切った人参をちらし寿司の上に飾り、七夕の夜空をイメージした『夏ちらし寿司』を作ります。

11日（木）『練馬とうもろこしの皮むき体験』で2年生が皮をむいたとうもろこしを食べます。

18日（木）『ルーローハン』は、^{かしよう}花椒（ホアジャオ）・^{はっかく}八角・クローブなどのスパイスをミックスした「^{ごこうふん}五香粉（ウーシャンフェン）」の風味と豚肉と甘辛の味つけがくせになる、台湾を代表するソウルフードです。



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！