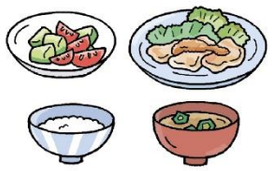
7月 給食だより

令和５年度７月号
練馬区立上石神井北小学校
校長　本橋　教子
栄養士　稲見　彩美

暑い夏は、夏バテに注意が必要です。夏バテとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。暑い夏に負けず、元気に過ごすために気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう	早寝や早起きをしよう	冷たいもののとりすぎに気をつけよう	栄養バランスのよい食事をとろう
			
朝食は１日の元気の源です。しっかり食べましょう。	夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

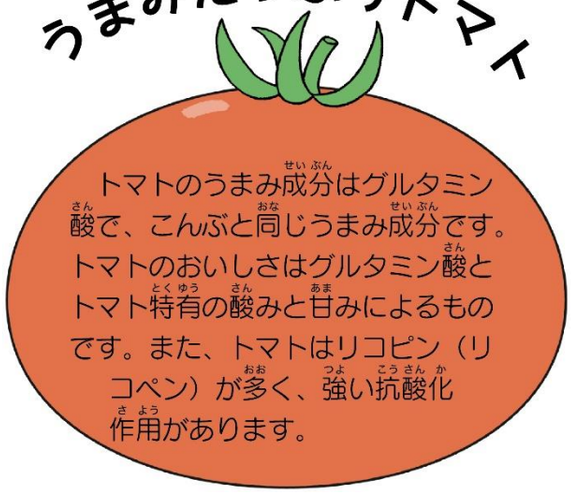
成長期の無理なダイエットはやめよう

食事や炭水化物をぬくなどの無理なダイエットは、体の発育・発達が妨げられ、免疫力低下や、女子の場合は月経異常などを引き起こします。健康のためには、バランスのよい食事をとり、適度な運動をすることが大切です。

7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の２人が年に一度だけ７月７日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

うまみたっぷりトマト



トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン（リコペン）が多く、強い抗酸化作用があります。

休みの日も牛乳を飲もう！

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

～今月の行事給食～

３日(月)　半夏生　・・・「たこめし」

半夏生とは、夏至から数えて１１日目の日を言います。ちょうどこの時期に、田植えが終わるため、「タコの足のように、苗がしっかりと根を張りますように」と願いを込めて、タコを食べる風習があります。

６日(木)　郷土料理　～沖縄県～　・・・「タコライス」

タコライスは、「タコス」というメキシコ風アメリカ料理のミートソースを、ごはんの上に乗せて食べる、沖縄発祥の料理です。

７日(金)　七夕　・・・「七夕汁」

7月7日は七夕です。七夕汁には、天の川をイメージした「そうめん」や、星をイメージした「オクラ」や「星形のおもち」を使います。

１３日(木)　世界の料理　～インドネシア～　・・・「ナシゴレン」

ナシゴレンは、インドネシア発祥の炒めごはんです。「ナシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「炒める、揚げる」という意味があります。ひき肉やシーフード、たまねぎやパプリカを使った、エスニックな味付けのごはんです。

出典：家庭とつながる！新食育ブック②、③