

# 7月 給食だより

令和6年度7月号  
練馬区立上石神井北小学校  
校長 濱中 一  
栄養士 稲見 彩美

今年は、梅雨入り前から暑い日が多く、本格的な夏の到来に向けて、夏バテが心配です。体がだるいときや、食欲がないというときこそ、栄養バランスの整った食事が大切です。



## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

夏休みが近づいてきました。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が朝食を用意して下さるだけでなく、自分で選んで買う機会がある人もいないでしょうか。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。



選ぶ方の基本  
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**

## 暑い夏のおたすけマン! 「豚に牛乳」

豚肉はビタミン B<sub>1</sub> がとても豊富です。夏になると、のどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物（糖質）の摂取が多くなりがちなので、炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためのビタミン B<sub>1</sub> は意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15-30分くらい、週に3-4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。



参考：(一社)Jミルク「牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です！」

## みつば学級 そらまめのさやむき体験

6月3日に、みつば学級でそらまめのさやむき体験をしました。全校児童分のそらまめは、大量にあって大変でしたが、「今日の給食のために」と、はりきってむいてくれました。むき終わったそらまめは、給食室まで届けてくれて、おいしい「ゆでそらまめ」になりました。

そらまめが苦手な児童も、「自分でむいたから1つは食べてみる!」と言ってチャレンジしている様子もありました。こうした体験を通じて、子供たちの食の経験を広げていけるきっかけづくりになればと思います。



## こんげつ ぎょうじきゅうしょく ～今月の行事給食～

- 2日(火) 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、なす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。
- 5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、星の形をした「かまぼこ」を使います。
- 12日(金) 郷土料理 ～沖縄県～  
沖縄県の名産「ゴーヤ」や「パイン」を使って給食を作ります。  
また「タコライス」は、タコスの具をご飯に乗せた沖縄生まれの料理です。
- 17日(水) 世界の料理 ～ベトナム～ …「バインミー」  
「バインミー」は、やわらかめのフランスパンに様々な具をはさんで食べる、ベトナムのサンドイッチです。給食では、自分でパンにはさんで食べます。

出典：学校給食6月号,食育フォーラム7月号