



7月給食だより



練馬区立大泉小学校

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気にすごしましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

本格的な暑さの前に

暑さに慣れよう

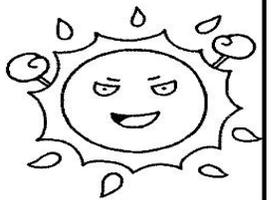
同じ気温でも暑さに慣れていない時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れま



しょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせず徐々にだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかりと水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

☆☆ 7月の献立よ



★沖縄の郷土料理 その1

菜飯（セーフアン）は、琉球王朝時代の宮廷料理です。夏の締めに出された料理でさっぱりした味わいです。具をのせた（給食では具は混ぜますが）ご飯にかつおだしをかけて頂きます。シリシリとは沖縄の方言で千切りのことです。

暑いときこそ暑い土地の料理を食べましょう。そこに暑さに負けないヒミツがあるかもしれません。

★沖縄の郷土料理 その2

メキシコ料理であるタコスの具をご飯の上ののせて食べるものを「タコライス」といいます。タコライスは沖縄発祥の食べ物です。給食ではスパシーなタコスミートをご飯ののせて、茹でたキャベツとチーズをトッピングして食べます。

沖縄は全国一のもずくの産地です。日本で食べているもずくの9割以上は沖縄でとれます。もずくは低カロリーでミネラルや食物繊維がたっぷり含まれています。

★宮崎の郷土料理

飴肥天（おびてん）は日南地方に江戸時代から伝わる郷土料理です。魚を頭ごとすりみにして、ここに豆腐を混ぜて黒砂糖で味をつけたものを油でこんがり揚げます。

冷や汁は冷たくした味噌汁をご飯にぶっかけて食べるご当地汁です。どちらも宮崎県民のソウルフードです。

★たなぼた給食

七夕給食の希望を集計すると、織姫ランチを選んだ人が336人、彦星ランチを選んだ人が279人でした。おかずで決めるか、デザートを選ぶか。悩んだ末に決めた子もいたようです。いずれにしても、給食を選ぶ楽しみを満喫して頂けたら幸いです。当日も楽しく会食できるといいですね。

☆ タコライス ☆

4人分	切り方
・ あぶら	……小さじ1
・ にんにく	……1片 みじん切り
・ 豚ひき肉	……160g
・ にんじん	……1/2本 みじん切り
・ たまねぎ	……1/2個 みじん切り
・ トマト	……1/2個 ざく切り
・ 赤ワイン	……小さじ2
・ 砂糖	……小さじ1
・ 塩	……小さじ1/2
・ こしょう	……適量
・ チリパウダー	……小さじ1/2
・ カレー粉	……小さじ1/2
・ トマトケチャップ	……大さじ5
・ ウスターソース	……小さじ1
・ しょうゆ	……小さじ1
・ チーズ	……50g
・ キャベツ	……適量
・ ごはん	…適量

- ①鍋にあぶらとにんにくを入れて弱火でよく炒めます
- ②ここにひき肉を入れてほくしながら炒めます。
- ③肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんも入れて炒めます。
- ④ここにトマトも入れて炒めたら、調味料を入れて煮込みます。
- ⑤15～20分ほど煮込んでトロツとしたら出来上がりです。
- ⑥キャベツはさっとゆでます。
- ⑦ご飯を丼によそって、チーズ、タコスソース、キャベツをトッピングして召し上がれ!

給食ではよりヘルシーにするためにひき肉の一部を大豆ミートにしています。給食では生野菜は出せませんのでゆでたキャベツをトッピングしますが、家庭では生のレタスやトマトを使っても美味しいです。

★1年生がとうもろこしの皮むき体験をします。

1年生が大泉の農家さんがその日の朝収穫したトウモロコシ220本の皮むきをします。その日は農家さんからとうもろこしの苗も届けてもらい、実り方、ヒゲのつきかた、葉の付き方を観察します。1年生はみんな「とうもろこし博士」になります!

今月の産直野菜

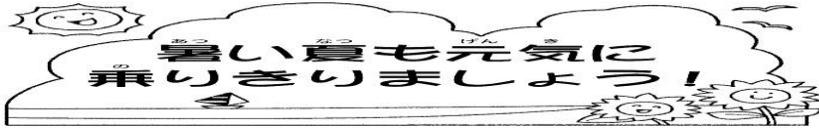
- ☆北海道舟山農産から 米(ゆめぴりか)の特別栽培米
- ★大泉こぐれ村から、とうもろこし、きゅうり、大根、キャベツ、枝豆、なす、じゃがいも。
- ☆東京都多摩地域から とうがん、トマト、なす、小松菜、かぼちゃ、とうがん、まいたけ、ズッキーニ、にんにく、かぶ
- ★茨城県から 小玉スイカ が届きます。

しっかりと食べて



夏ばて予防!

麺は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっているいませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



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たまだけ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。

