

きゅうしょくだより

平成25年6月28日(金)

平成25年度7月号



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

練馬区立 大泉第三小学校

7月は文月です。中国では“銭月”と言って、暑を送る月という意味があります。これから梅雨が明け、本格的な夏を迎えます。

蒸し暑いために食欲が低下してバテやすい季節こそ、色鮮やかな夏野菜を食べて体の調子を整えましょう。

7月7日は☆七夕☆です！

七夕というと、牽牛星と織女星が年に一度、天の川を挟んで会うというロマンチックな説話が思い浮かびます。

① 星祭りの行事は中国から日本へ伝わってきました。また、② 日本は古くから麦の収穫祭である7月の祖霊祭がありました。

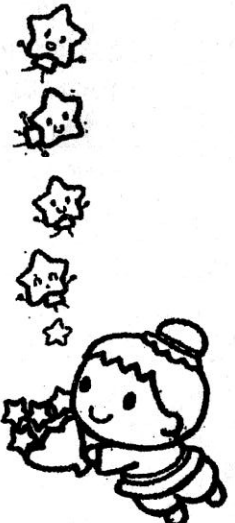
この2つが結びついたのが、今の七夕行事です。

地方によっては旧暦の7月7日(現在の8月11日頃)に行うところも多く、笹竹に願い事を書いた短冊を飾り、

手芸や読み書きの上達を祈る風習は、江戸時代、寺子屋の行事として盛んに行われたようです。

七夕の日には『そうめん』を食べる風習があります。これは、織女星=おりひめに供える五色の糸に似せて、

冷麦やそうめんを供える風習から生まれたそうです。



夏バテを
予防しまし
よう!!!

Q、どうして、夏バテするのでしょうか？

A、夏は体に暑さがこもります。そして、たくさんの汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。そのため、体がだるくなったり、眠くなったりするのです。そこで、豚肉やうなぎ(あなご)・レバー・枝豆・にんにく・発芽米・ごまなど、ビタミンB群を多く含む食材から補給しましょう。また、旬の夏野菜にもビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり、冷やしてくれる食材ですので、上手に工夫して食事に取り入れてみてください。

《6月に使用した食材の産地》米・・・(24年度)青森県産まっしぐら100% 牛乳・・・千葉、群馬、北海道、岩手、宮城、秋田、青森
※牛肉については、引き続き、使用を中止します。 肉類・・・ベーコン 板橋加工、埼玉 ウィンナー板橋加工、群馬 鶏がら 埼玉、山梨
豚肉 宮崎、埼玉 鶏肉 埼玉 岩手 豚骨 群馬 魚類・・・あじ 長崎 さんま 北海道 いわし 高知 あなご 東シナ海
野菜と果物・・・ミニトマト 熊本 じゃがいも 長崎 キャベツ 茨城 生姜 高知 ねぎ 茨城 人参 埼玉 千葉 玉ねぎ 香川 佐賀 埼玉
もやし 栃木 白菜 茨城 ごぼう 青森 里芋 宮崎 れんこん 茨城 ゆず 高知 いんげん 千葉 きゅうり 埼玉
大根 茨城 青森 葉ねぎ 福岡 なら 茨城 たけのこ 静岡 ほうれん草 茨城 セロリー 長野 かぶ 青森 小松菜 埼玉
バター北海道 干し椎茸 大分 寒天 長野



学校給食費の集金にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は 7月1日(月)と16日(火)です。

