

7月給食たより


練馬区立大泉第四小学校
平成 27 年 6 月 30 日

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏が始まります。暑くなると子供たちも食欲がなくなる傾向がみられます。プールの授業も始まり、たくさん汗をかき体力の消耗も激しくなりますので、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。また、急に暑さが増すこの時季は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。


熱中症に注意!!

熱中症を防ぐには

涼しい服装 日傘や帽子、日陰を利用する。



こまめに休憩する。




水分補給のポイント


こまめにとる。目安は、1日 1.2 リットル。




起床時や、入浴の前後に。



のどが渇く前に意識して飲む。



大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。スポーツドリンクや食塩水 (0.1~0.2%)



参考文献：環境省「熱中症環境保健マニュアル—2014年3月改訂版—」/リーフレット「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」

給食レシピ ～豆腐のカレー煮～

材料 (4人分)

ごま油 4g
にんにく 1.2g (みじん)
しょうが 1.2g (みじん)
豚肉 80g (小間)
たまねぎ 120g (薄切り)
にんじん 40g (短冊)
もやし 40g
青梗菜 50g (ざく切り)
豆腐 400g (一口大)
めんつゆ 24g
塩 2.5g
水 120cc
カレー粉 0.8g
水溶き片栗粉 適量

<作り方>

- ① ごま油を熱してにんにく、しょうがを炒めて香りを出す。
- ② 豚肉を炒め、火が通ったら野菜を入れる。
- ③ 野菜がしんなりしたら、豆腐、水、調味料を入れて煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

野菜もとれ、カレー味なので、暑い夏でも食が進むメニューです。給食では、だしをとり、しょうゆ、砂糖、酒を使用しますが、ご家庭では、めんつゆで代用可能です。

7月の献立より

夏は旬の野菜がたくさん出回ります。旬のものは、栄養価も高いです。食卓にもぜひ取り入れてみてください。

1日…冬瓜のみそ汁 旬の冬瓜をたっぷり使います。体を冷やす作用もあります。	6日…オムチキライス 初登場です。チキンライスに炒り卵を混ぜます。
7日…七夕汁、枝豆ごはん 七夕です。ひやむぎとオクラを入れ、天の川をイメージした七夕汁を作ります。2年生がさやむきをした旬の枝豆を使用し、もちもちの枝豆ごはんにします。	8日…塩きゅうり 代表的な夏野菜のひとつです。1人 1/4 本使用し塩だけで味つけします。素材のそのものの味を味わってほしいと思います。
9日…ゆでとうもろこし 1年生が皮むきをした旬のとうもろこしを使用します。練馬区産の新鮮な甘いとうもろこしです。糖質やたんぱく質が豊富です。	10日…モロヘイヤスープ 夏が旬です。栄養価が高いので「野菜の王様」とも呼ばれています。ねばねばの正体は「ムチン」といい、胃の粘膜を保護してる働きがあります。
16日…夏野菜のカレー、すいか かぼちゃ、トマト、なすなど夏野菜たっぷりです。普段のカレーとはひと味違います。夏の果物すいかです。水分補給にも適しています。	17日…スナックゴーヤ 夏休み前最後の給食です。コーヒータンポウが出来ます。ゴーヤは、ビタミン C が豊富で、独特の苦みは、食欲増進効果があるので夏バテ防止にぴったりの食材です。

6月に使用した主な給食食材産地は以下の通りでした。

北海道：米、	群馬県：ごぼう、玉葱、きゅうり	東京都八丈島：ムロアジ
青森県：にんにく、大根、トマト、鶏肉	長野県：きのこ類、もやし、セロリ	北太平洋：いか
岩手県：鶏肉	山形県：さくらんぼ	ベトナム：むきえび、きす
茨城県：きゅうり、さつまいも、ねぎ、ピーマンキャベツ、豚肉	高知県：しょうが	ノルウェー：ししゃも、さば
千葉県：にんじん、青梗菜、きゃべつ、ねぎ	香川県：にんにく、玉葱	京都府：豆あじ
埼玉県：にんじん、小松菜、青梗菜、卵	熊本県：小玉すいか	
栃木県：もやし、卵	長崎県：じゃがいも	
	佐賀県：玉葱	
	宮崎県：豚肉	
	練馬区：キャベツ	

給食費納入のお願い

今月の引き落としは、7月6日(月)です。残高の確認をよろしくお願いいたします。