

# 給食だより

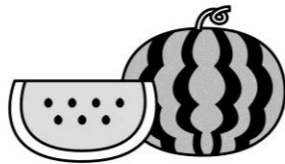
## 7月号

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



### 練馬区立大泉南小学校

梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。



## 元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

### こまめな水分補給



### 旬の野菜や果物を取り入れる



### 冷たい物のとり過ぎ



### 朝ごはん抜き



### 朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる



### 偏った食事



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。

伝統的な手法で作る「手延べそうめん」は、小麦粉に塩水を加えて練った生地を、油などを塗ってよりをかけながら細く長く延ばし、乾燥、熟成させたものです。奈良県の「三輪そうめん」、兵庫県の「播州そうめん」、香川県の「小豆島そうめん」など、各地で当地そうめんが作られています。



## いろいろな“めん”

### そば



### 中華めん

小麦粉に“かんすい”を加えて、独特のコシや風味を出したもの



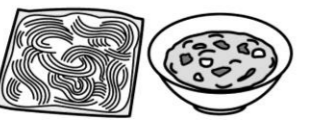
### スパゲッティ

主にデュラム・セモリナという種類の小麦粉が原料



### ソフトめん

「ソフトスパゲッティ式めん」、小麦粉が原料



### 米粉めん

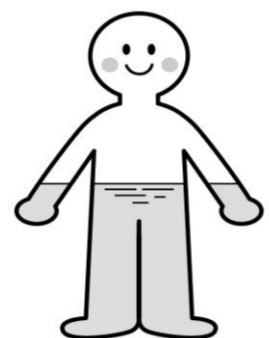
米粉が原料、台湾のビーフン、ベトナムのフォーもこの仲間



## 熱中症にご注意ください!

急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

## 水分補給、なぜ必要?



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分

を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

## 水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。



経口補水液は手作りできます! 水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g

## 今月の献立より...

- 3日の鰯ハンバーグの鰯には頭を良くするEPAやDHAが豊富に含まれています。
- 7日は七夕です。五目ちらしにそうめん、星型のオクラの入った七夕汁、星型のパイナップルが入った二層のお星様ゼリーです。
- 10日のかぼちゃと豆乳のグラタンは旬のかぼちゃと米粉、豆乳を使用したグラタンです。
- 13日は人気メニュー、ジャージャー麺に旬の果物すいかです。
- 14日はスタミナのつくブルコギ丼に旬の野菜、とうもろこしです。
- 18日は旬の冬瓜と鉄分たっぷりあさりを使用したクリームスープです。
- 19日は沖縄料理のジュシーにゴーヤチャンプル、もずくスープです。

## 今月使用する給食食材の産地について(予定)

- ・お米は青森県産まっしぐらを使用します。
  - ・牛乳の産地は千葉・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道
  - ・魚介類は、いわし(銚子)、さば(ノルウェー)、ちりめんじゃこ(兵庫)、ホキ(アルゼンチン・NZ)
  - ・肉類は、鶏肉(岩手)、豚肉(埼玉)
  - ・野菜類は、キャベツ、にんにく、きゅうり、かぼちゃ、とうもろこし、じゃがいも(練馬)
  - ・果物類は、すいか(新潟・山形)、りんご(青森)
- ★東京都や練馬区のホームページにて、給食で使用している食材などの検査値が報告されております。

いつも給食費の徴収にご協力いただきありがとうございます。給食費の引き落としは7月10日になります。引き落としの金額については、4月14日付のお知らせで確認してください。