

# 7月給食だより

平成30年6月29日  
練馬区立大泉北小学校  
栄養士 藤野 紗穂

夏本番を思わせる暑い日が毎日続いています。暑さに負けず元気に過ごしましょう。

## ～食生活を見直そう～

21日から夏休みが始まります。夏休み中は生活リズムが乱れやすくなる時期です。しっかり食事をしないと栄養が偏ってしまい、夏バテなど体調を崩しやすくなります。

夏休み中、規則正しい生活を送るために次のことを意識してみましょう。

### ① しっかり食べよう！朝ごはん

朝食は1日の活動のもとになります。赤・黄・緑の食材をバランス良く食べましょう。

### ② 適切な水分補給をしよう！

汗をかくと体の水分が不足してしまい、熱中症になりやすくなってしまいます。こまめな水分補給を心掛け、運動をするときにはスポーツドリンクも効果的です。



### ③ 野菜を食べよう！

体に必要なカリウム、カルシウムなどのミネラルは汗と一緒に排出されてしまいます。野菜はビタミンやミネラルを多く含んでいるので、炒め物や揚げ物にすると吸収が良くなります。



### ④ たんぱく質を多く含む食品（肉、魚、豆腐、卵など）をしっかりとうろう！

たんぱく質が不足すると疲れやすくなったり、スタミナ切れを起こしたりしてしまいます。夏は食欲が落ち、さらりと食べられるそうめんなど炭水化物中心の食事になりやすい傾向があるので、食事の中にたんぱく質を多く含むように心掛けましょう。

また、カルシウムをとるために毎日コップ1杯牛乳を飲みましょう。



### 保護者の方へのお願い

学校給食は、毎月保護者の皆様より納めていただく給食費によって運営されています。未納、遅延などが発生しますと、業者への支払いが滞り、学校給食の運営に支障が生じますので、毎月の給食費納入をお願いいたします。

給食費の第3回目の引き落としは7月10日(火)（予備日は26日）となります。



## 《7月の給食より》



### ・5日(木)・・・2年生とうもろこしの皮むき

今月はとうもろこしの皮むきを2年生に手伝ってもらい、給食に出すこととなりました。2年生のみなさん、一緒に大泉北小学校のおいしい給食を作りましょう。

### ・6日(金)・・・七夕献立

七夕の行事にちなんだ料理を献立に入れました。七夕汁やお星様ゼリーは、天の川や星に見立てています。

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります。

七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「素餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時期であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

### ・19日(木)・・・食育の日献立 ～ベルギー料理～



食育の日の献立は、ベルギー料理であるサラダリエジョアーズとワーテルゾーイ（卵入りクリームスープ）を作ります。楽しみにしててくださいね。



OR



### ・20日(金)・・・お楽しみセレクト給食

2020年東京オリンピックに向けて、世界の料理を知ってもらうために給食でも世界の料理を取り入れています。今回のセレクト給食はタンドリーチキン（インド）とガイヤーン（タイ）の2つから1つを選ぶことができます。タンドリーチキンはカレー粉やヨーグルトなどで味付けをした料理、ガイヤーンはタイ風の焼き鳥で醤油やコリアンダーなどで味付けをした料理です。みなさんはどちらを選びますか？



食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
牛乳	東京、秋田	新しょうが	高知	たけのこ	福岡	セロリー	長野、山形
	群馬、宮城	しょうが	高知	キャベツ	練馬	ごぼう	宮崎
	岩手、青森	もやし	栃木	ねぎ	茨城	こまつな	埼玉
米	北海道	玉ねぎ	群馬、愛知	だいこん	青森	にら	山形
もち米	岩手	じゃが芋	長崎	赤ピーマン	高知	はくさい	群馬
大豆	北海道	にんにく	青森	ピーマン	高知	かつお節	愛媛
鶏肉	山梨	なす	高知	さやいんげん	千葉	かんぴょう	栃木
豚肉	岩手、青森	にんじん	千葉	ほうれん草	埼玉	こんにゃく	群馬、埼玉
米粒麦	福井	卵	栃木、埼玉	オレンジ	熊本	バター	北海道
でんいしん	北海道	昆布	北海道	すいか	群馬	みそ	北海道、練馬