

# 7月 給食だより



令和2年7月1日  
練馬区立橋戸小学校  
校長 青木 俊哉  
栄養士 佐藤 優華

給食や授業が始まり学校生活も戻りつつあります。給食が再開して、子供たちからは「美味しい・全部食べたよ。」という言葉や笑顔が見え、嬉しく思う今日この頃です。今月も、先月に続き新型コロナウイルスの対策として行ってきたことを維持して、感染症防止対策に努めます。だんだんと暑くなってきているので、熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 喉が渇く前に 水分補給はこまめにしよう！



喉が渇いている時は、すでに水分が不足していると言われていきます。私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。



★6月使用農作物産地★ 6月15日から6月30日までの使用食材の産地です。

米 (青森)	人参 (千葉)	じゃがいも (北海道)	にんにく (青森)	大根 (青森)
生姜 (高知)	椎茸 (鹿児島)	筍 (福岡・熊本)	ごぼう (青森)	キャベツ (東京・練馬)
玉葱 (練馬)	長ねぎ (茨城)	青ピーマン (茨城)	干し椎茸 (大分)	白菜 (茨城)
れんこん (茨城)	いんげん (千葉)	ほうれん草 (東京)	じゃがいも (練馬)	

### 学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落としは (6月分及び7月分)「令和2年7月6日(月)」です。  
1回の引き落としにつき、10円の手数料がかかります。  
口座残高のご確認をお願いいたします。

## 給食の献立について



練馬区の方針で配膳時の感染リスクをできるだけ減らすため、配膳にかかる手数をおさえるように工夫するということで学校での状況も考え今月はこのような献立になりました。一週目(1日～3日)2品目献立(6月同様)。2週目(6日～10日)1年生の配膳が始まりますので配膳のしやすい2食器献立。3週目(13日～)3品目献立。

★7月1日「<sup>はんげしゅう</sup>半夏生献立」半夏生とは夏至から数えて11日目にあたる日で、この頃までに田植えが終わるため、地方によっては苗がしっかりと根付くよという願いを込めて「たこ」を食べる風習やうどんや鯖を食べる習慣があります。給食ではいろいろな種類の食材がはいった「千草うどん」を作ります。

★7月7日「七夕献立」7月7日の七夕にちなんだ給食です。汁の中にそうめんをいれて天の川をイメージした「七夕汁」、星形のナタデココをいれた「お星さまゼリー」を給食で出します。



★7月21日「土用の丑の日」「う」から始まる食べ物を食べると夏負けしないという風習があることから給食では、梅干しの「う」が入っている梅ちりごはんを出します。うなぎは給食では出ませんが、ご家庭でうなぎを食べて夏に負けない体を作ることも良いですね。

今月のなす・ズッキーニ・じゃがいもは、学校前の芹沢農園さんです！

### ☆前回に引き続き、保護者様にはお願いです☆

感染拡大を防ぐためにも給食で使用するランチョンマット、入れる袋は毎日洗濯をして清潔に保つようお願い致します。マスクを入れるビニール袋やハンカチ、ティッシュなども忘れずにお子様を持たせるよう、ご協力お願いします。(予備分をランドセルに入れておくと忘れた場合に対応しやすいかと思われます。)給食準備で着用する白衣について、基本は学校のものを使用します。感染症予防の観点から個別を希望する場合は、担任に連絡のうえ、エプロンやバンダナ、それを入れる清潔なビニール袋をご持参ください。