

令和4年度

# 7月給食だより

練馬区立南が丘小学校  
校長 後藤 京子



「早寝早起朝ごはん」  
シンボルマーク

暑さ本番です!



体調を整え、こまめな水分補給を

今年は例年よりも早く気温が高い日が続く、暑さに体が慣れず、熱中症のリスクが高まっています。これを予防するには、こまめな水分補給を行うことは勿論ですが、『早寝早起朝ごはん』の標語にあるように、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることも大切です。また、汗をたくさんかいたときにはスポーツドリンクなどで塩分と一緒に補給すると良いでしょう。



熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える 
------------	-------------	-------------	------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

## <6月に使用した給食食材と産地>

米	青森	じゃがいも	長崎・鹿児島	にんじん	茨城・徳島・千葉	玉ねぎ	群馬・兵庫・香川・練馬区
にんにく	青森	しょうが	高知	大根	練馬区	ごぼう	青森・宮崎
もやし	栃木	ねぎ	茨城	ピーマン	茨城	なす	群馬
はくさい	群馬・長野	キャベツ	練馬区	チンゲンサイ	茨城	ズッキーニ	群馬
こまつな	東京	きゅうり	練馬区	しめじ	長野	セロリ	長野
たけのこ	愛媛	にら	栃木	さくらんぼ	山形	ぶた肉	群馬
とり肉	岩手	鱈	ニュージーランド	ししゃも	ノルウェー	鮭	北海道

# つれるかな? 夏に美味しいお魚クイズ

海のなかに、夏に美味しい5種類の魚が泳いでいます。つり人は、それぞれどんな魚をつりたいのかな? ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。

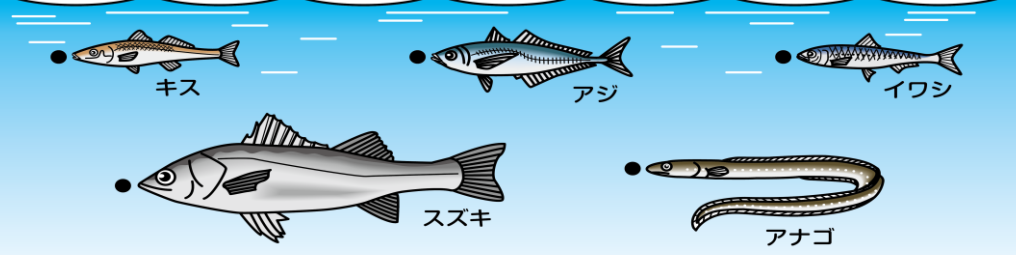
**Q1** 体に「ぜいご(ぜんご)」というかたいうろこがあるよ。日本では昔からさまざまな料理で食べられていて、干物にしてもおいしく食べられる。

**Q2** たくさんの群れで泳ぐことで、敵から身を守っているよ。つり上げるとすぐに弱って腐りやすいので、漢字では、魚へんに「弱(よわい)」と書かれた。身がやわらかくて、調理がしやすいよ。

**Q3** 岸に近い海にいて、「海の女王」とも呼ばれる、つりに人気のお魚だよ。真っ白な身で上品な味、天ぷらや刺し身にするの美味しいよ。

**Q4** 成長するにつれて名前が変わる「出世魚」だけど、地域によっても名前が違う。和食にも洋食にも合う白身魚で、脂肪が少なく低カロリーだよ。

**Q5** 細長い体型をしていて、うろこがなくてヌルヌルしている。多くは浅い海底にいるよ。天ぷらやかば焼きなどにするとおいしい。



こたえ Q1-アジ Q2-イワシ Q3-キス Q4-スズキ Q5-アナゴ



学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。7月分を、7月8日(金)に引き落としいたします。

