

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

あつ ほん ばん
暑さ本番です!



たいちよう ととの すい ぶん ほ きゅう
体調を整え、こまめな水分補給を

今年(ことし)は例年(れいねん)よりも早く(はや)気温(きおん)が高い(たか)日(ひ)が続き(つづ)、暑さ(あつ)に体(からだ)が慣れず(な)、熱中症(ねつちゅうしょう)のリスク(りすく)が高ま(たか)っています。これを予防(よぼう)するには、こまめな水分補給(すいぶんほきゅう)を行う(おこな)うことは勿論(もちろん)ですが、『早寝早起朝ごはん』の標語(ひょうご)にある(あ)るように、しっかりと睡眠(すいみん)をとり、朝ごはん(あさ)を必ず(かならず)食べる(た)ことも大切(たいせつ)です。また、汗(あせ)をたくさん(た)かいた(あ)ときにはスポーツドリンク(スポーツドリンク)などで塩分(えんぶん)も一緒(いっしょ)に補給(ほきゅう)すると良い(よ)いでしょう。



ねつ ちゅう しょう よ ぼう
熱中症予防

4つのポイント



あつ 暑さを避ける 	ひ ざし 日差しを避ける 	すい ぶん えん ぶん ほ きゅう 水分・塩分補給 	たいちよう ととの 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(なつ)に美味しいお魚(さかな)クイズ

海の(うみ)なか(なか)に、夏(なつ)に美味しい(おいしい)5種類(しゅるい)の魚(さかな)が泳(およ)いでいます。つり人(つりびと)は、それぞれ(それぞれ)どんな魚(いかな)をつりたい(つりたい)のかな? ヒント(ヒント)を読んで(よんで)、つり糸(つりいと)の先(さき)と海(うみ)の中(なか)の魚(さかな)を線(せん)でつないで(つないで)、つってみよう。

Q1 体に「ぜいご(ぜんご)」という(いう)かたいところ(ところ)がある(あ)よ。日本(にほん)では昔(むかし)からさまざまな料理(りょうり)で食(た)べられて(ら)いて、干物(かもの)にしてもおいしく食(た)べられる。

Q2 たくさんの群(むれ)れで泳(およ)ぐことで、敵(てき)から身(み)を守(まも)っているよ。つりあげるとすく(よ)く腐(くさ)りやすいので、漢字(かんじ)では、魚(さかな)へんに「弱(じやく)(よわい)」と書(か)くんだ。身(み)がやわらかくて、調理(ちようり)がしやうしいよ。

Q3 岸(きし)に近い海(うみ)にいて、「海(うみ)の女王(じようおう)」とも呼(よ)ばれる、つり人(つりびと)に人気(にんき)の魚(さかな)だよ。真っ白(まっしろ)な身(み)で上品(じゆんぴん)な味(あじ)、天ぷら(てんぷら)や刺身(さしみ)にするとおいしいよ。

Q4 成長(せいちょう)するにつれて(につれて)名前(なまえ)が変わ(かわ)る「出世魚(しゅっせうぎょ)」だけど、地域(ちいき)によっても名前(なまえ)が違(ちが)う。和食(わしょく)にも洋食(やうしょく)にも合(あ)合う白身魚(しろみぎ)で、脂肪(あぶら)が少(すく)なくて低(ひか)カロリーだよ。

Q5 細(ほそ)ながい体形(たいけい)をしていて、うろこ(うろこ)がなく(な)くてヌルヌル(ぬるぬる)している。多く(おほく)は浅(あ)い海底(かいぞう)にいてるよ。天ぷら(てんぷら)やかば焼き(かばやき)などにするとおいしい。

キス アジ イワシ スズキ アナゴ

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(がくがくじき)の集金(しゆきん)にご協力(ごきやうり)をお願い(ねが)いたします。7月分(しちがつぶん)を、7月8日(しちがつはちにち) (金)に引き落(ひきお)としいたします。