

7月 給食だより

令和6年6月30日
練馬区立旭丘中学校



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



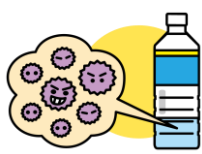
のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

☆★... 今月の献立から ...★★

5日（金）

☆七夕の献立☆

七夕は技芸の上達や無病息災を願う日です。給食では星形のかまぼことそうめんを使って「天の川スープ」と、ぶどうゼリーに星形寒天をのせた「ほしぞらゼリー」を作ります。

18日（木）

☆セレクト給食☆

飲み物のセレクト給食を実施します。事前アンケートで、「ミルクコーヒー」、「ジョア マスカット」、「アップルジュース」「牛乳」の4つの中から1つを選びました。アンケートは給食委員会にも協力をしてもらいました。

給食の食材の主な産地（5月）

- 東京都（小松菜、キャベツ、にんにく）
- 北海道（玉ねぎ）
- 茨城県（赤ピーマン、白菜、ねぎ、水菜、メロン）
- 千葉県（チンゲン菜、大根、にら、小ねぎ、マッシュルーム、セロリー、さつまいも、長ねぎ）
- 神奈川県（みかん）
- 山梨県（きゅうり）
- 静岡県（セロリー、パプリカ）
- 愛知県（キャベツ、しそ）
- 徳島県（にんじん）
- 愛媛県（カラマンダリン、河内晩柑）
- 福岡県（セロリー）
- 宮崎県（きゅうり・ピーマン）
- 鹿児島県（じゃが芋）
- 栃木県（にら、もやし、長ねぎ）
- 埼玉県（ねぎ、きゅうり、豚肉）
- 長野県（えのき、なめこ、しめじ）
- 鳥取県（鶏肉）
- 高知県（しょうが）
- 長崎県（じゃが芋）