

2021年度

練馬区立石神井東中学校

校長 市川 昌彦

栄養士 別府 晴美



# 7月給食だより

梅雨が明ければ、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

<p><b>夏休みの食生活</b> 気をつけたいポイント</p>	<p><b>なんでも食べて</b> 丈夫な体をつくろう</p>	<p><b>つめ(冷)たいもの</b> とり過ぎに気をつけよう</p>
<p><b>やさい(野菜)</b>を しっかり食べよう</p>	<p><b>すいぶん(水分)</b> 補給をこまめにしよう</p>	<p><b>みんな</b>で食事をする 機会をつくろう</p>

## たなばた 7/7 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる **手延べそうめん**

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)
- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)

## 「熱中症予防強化キャンペーン」

気温が30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、水分補給を忘れずに、熱中症予防を徹底しましょう。

### 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



喉が渴いていなくても  
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、  
入浴の前後、  
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは  
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、  
0.1~0.2%の食塩水、  
梅干し、塩飴など



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし菌の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

### 今月の献立から

- 6日(火) フランスの献立 オリンピックの年に因んで、世界の献立を入れました。ラビゴットソースは、フランス語の「元気を出させる」に由来した、酢・サラダ油・野菜のみじん切りのソースです。
- 7日(水) 七夕 ちらし寿司と天の川スープがです。スープには、星型の「おふ」・そうめんの代わりに春雨が入ります。
- 19日(月) 沖縄の郷土料理 ゴーヤ・もずくといった沖縄を代表する食材を使用しました。

### 6月のおもな食材 ( ) は、産地です。

米(岩手)・鶏肉(岩手)・豚肉(茨城)・卵(栃木)・いわし(千葉)・たら(ノルウェー)・いか(ペルー)・えび(タイ)・人参(千葉)・玉ねぎ(佐賀)・じゃがいも(長崎)・大根(千葉・練馬)・キャベツ(練馬)・白菜(茨城)・ネギ(栃木・茨城)・ごぼう(青森)・ナス(栃木)・小松菜(東京・練馬)・チンゲン菜(千葉)・にら(栃木・千葉)・メロン(茨城)

給食費の納入にご協力をお願いします。今月は7月12日です(予備日は27日)。  
\*8月にも引き落としがあります。(8月10日・予備日27日)口座の残高にご注意ください。

