

2022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

## 暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。

## 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は7/23) う	お盆 (7/15または8/15前後) 茄子
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>うどん うの花 うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>野菜の天ぷら いなりずし</p> <p><b>精進料理</b></p>

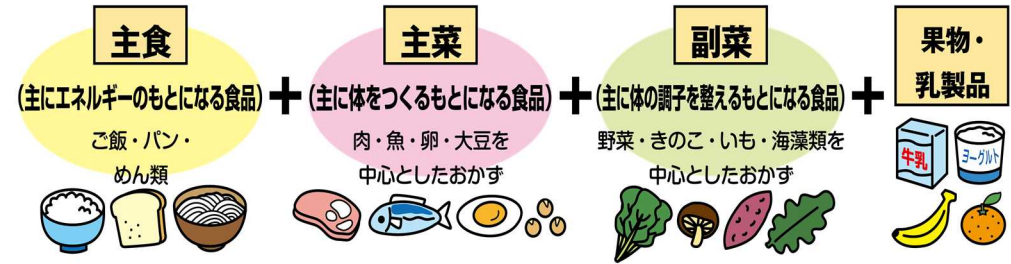
## 夏休みの食生活 ~元気に過ごすためのポイント~

### 1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

### 栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



### 今月の献立から

7日(木)七夕 ちらし寿司・天の川スープ・ミルクゼリーが付ききます。  
19日(火)食育の日 沖縄の郷土料理です。沖縄の食材、ゴーヤ・もずくを使用します。

6月のおもな食材					
食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	岩手	じゃがいも	鹿児島・長崎	なす	栃木・群馬
鶏肉	宮崎・茨城	玉ねぎ	群馬・青川 兵庫	小松菜	埼玉・東京
豚肉	群馬・茨城	人参	徳島・茨城・千葉	にら	千葉・栃木
ししゃも	アイスランド	大根	練馬・青森	チンゲン菜	茨城
さば	ノルウェー	キャベツ	練馬・東京	えのき	長野
しらす	高知	白菜	茨城・長野	美生柑	愛媛
えび	インドネシア・ マレーシア	ネギ	栃木・茨城	メロン	茨城

給食費の納入にご協力をお願いします。  
今月の引き落とし日は7月11日(月)です。  
8月に給食はありませんが、8月10日(水)も引き落とし日になります。 早ね・早起き・朝ごはん

