

# 給食だより

7月

平成 27 年 6 月 29日  
練馬区立北町西小学校  
校長 世古 徳浩

## 朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。  
いよいよ本格的な夏の始まりです。

暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりすることが大切です。特に1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。



朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面でも（イライラしにくい・やる気が起きる）良い傾向にあるという調査結果もあります。

### 朝ごはんをしっかり食べると

脳に栄養がいき、勉強に集中できる。



体が温まり、元気に活動できる。



急に暑さが増す今の時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。

## 熱中症に注意！！

### 熱中症を防ぐには

涼しい服装 日傘や帽子、日陰を利用する。



こまめに休憩する。



水分補給する。



### 水分補給のポイント

こまめにとる。



のどが渇く前に意識して飲む

目安は、1日1、2リットル。



起床時や、入浴の前後に。



大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。



## ☆今月の給食より

7日

☆ 七夕献立 ☆  
鮭ちらし 七夕ゼリー 天の川汁 牛乳

7月7日は七夕です。七夕といえば「お星さま」ですね。今日の献立には星がたくさん入っています。



## 七夕3択クイズ

- 七夕の夜にだけ出会うことを許された織り姫と彦星の物語は、どこの国で生まれたのでしょうか？
- 七夕に天の川に見立てて食べられるそうめんは、何からできているのでしょうか？
- 願いごとを書いて笹の葉につるす紙は何というのでしょうか？
- ① 日本 ② 中国 ③ イギリス ① 小麦粉 ② 片栗粉 ③ 豆腐 ① カード ② 名刺 ③ 短冊



Q4

機械でそうめんを作る時の約束ごとは？

Q5

切り口が星形になるオクラはどのように実るのでしょうか？

- ① 長さ33cm以下にする ② 太さ1.4mm以下にする ③ 1束300本以下にする



### 6月に使用した食材料の生産地

		産地	食 材	産地	食 材	産地
乳製品	牛乳	千葉	パン粉	アメリカ	にんじん	千葉
		群馬	ごま	パラグアイ	もやし	栃木
		岩手	カットのり	有明	きゅうり	茨城
		宮城	しらす	徳島	エノキダケ	長野
		秋田	あじ	タイ	ほうれん草	茨城
		青森	むきえび	ベトナム	キャベツ	東京
	北海道	鱈すり身	鳥取	ごぼう	青森	
	バター	北海道	茹でたけのこ	福岡	ねぎ	茨城
	チーズ	オーストラリア	小松菜	埼玉	エノキダケ	長野
	乾物	かつお節	静岡	しょうが	高知	白菜
干し椎茸		九州	ニンニク	青森	清美オレンジ	愛媛
だし昆布		北海道	玉葱	栃木	りんご	青森

- 3 択 ・ 答 え
- Q1 = ②  
Q2 = ①  
Q3 = ③  
Q4 = ②  
Q5 = ②

学校給食費の徴収に協力をお願い致します。  
今月の引き落とし日は7月27日(月)です。  
手数料の10円も一緒に入金をお願い致します。