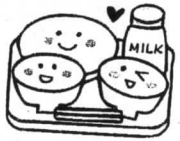
# 給食だより

夏休み特別号

平成26年7月18日
練馬区立向山小学校

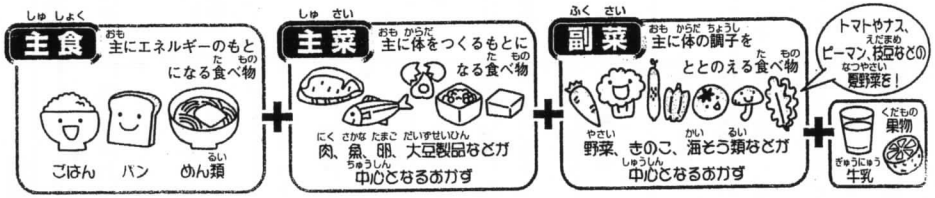



## ＜夏休みの食生活ポイント＞

明日からは、待ちに待った夏休みですね。暑い夏を元気に過ごすためには、“早寝・早起き”の規則正しい生活と、栄養バランスの良い、１日３回の食事が大切です。夏休みの食生活のポイントをご紹介しましょう。９月には、ひと大きく回りなったみなさんに会えるのを楽しみにしています！

## 主食・主菜・副菜をそろえた食事を！

**主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスが良くなります。副菜には、なつに必要なビタミン・ミネラルをたくさん含んだ夏野菜をを毎日取り入れましょう。牛乳やくだものをプラスすると、バランスがさらに良くなります**




## おやつは時間と量を決めよう！

**暑いからいって、冷たくて甘いアイスクリームやジュースをとり過ぎたり、夜更かししながらスナック菓子をだらだらと食べたりすることで、体調を崩しやすくなります。おやつは、３度の食事がきちんと食べられるように心がけましょう。**

## こまめな水分補給を！

**のどが渇いたり汗をかいたりしたときは、熱中症にならないためにすぐに水分補給をしましょ。特に暑いときやスポーツをしていりるときには、こまめに少しずつ飲むようにします。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は、余計のどが渇いたり、食欲がなくなったりしますので、水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。**

## 夏休みにお手伝いを！！

子どもが家にいる時間が長い夏休み、お手伝いをお願いしてみませんか？食卓の配膳、食器ふきなど、責任を持って最後までできるようになることは、子どもの成長にもつながります。

お米とぎや野菜の皮むきなど食事の作りのお手伝いは、最初は時間がかかるかもしれませんが、継続することで徐々にスキルアップしていきます。一緒に毎日の料理を楽しみましょう。

＜6月24日から7月14日までの使用食材＞

北海道・・大豆、さんま、鮭、昆布　青森・・にんにく、大根、人参
岩手・・鶏がら、鶏肉　新潟・・すいか　栃木・・もやし、にら、卵
長野・・みそ、白菜、えのき、青梗菜、ｷｬﾍﾞﾂ、かんぴょう
群馬・・玉葱、ｷｬﾍﾞﾂ　埼玉・・小松菜、ｷｭｳﾘ、人参、ﾏｰｶﾞﾘﾝ
練馬区・・ｷｬﾍﾞﾂ　東京・・ほうれん草　茨城・・ねぎ、ﾋﾟｰﾏﾝ
千葉・・人参、油揚げ、枝豆、ﾊﾟｾﾘ、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、山梨・・ﾌﾟﾗﾑ、ﾄｳﾓﾛｺｼ
福井・・米粒麦　愛知・・玉葱、うずら卵　兵庫・・粉ﾁｰｽﾞ
香川・・玉葱　愛媛・・筍、かつお節　高知・・生姜　福岡・・豚肉
鹿児島・・冬瓜　宮崎・・豚肉　佐賀・・玉葱　大分・・干ししいたけ
長崎・・じゃがいも　沖縄・・ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶、ｵｸﾗ
ｲﾝﾄﾞﾈｼｱ・・ちりめんじゃこ　ﾍﾟﾙｰ・・いか　ﾉﾙｳｴｰ・・ししゃも
ﾍﾞﾄﾅﾑ・・むきえび　大西洋・・鯖

＜おしらせ＞

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。今年度より８月の引き落としが開始されます。残高のご確認をお願いいたします。

８月の引き落とし日は、８月５日です。

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク