

# 給食だより7月号

平成 30年 7月 1日

練馬区立向山小学校

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

急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体を作りましょう。

## 熱中症になりやすいのは？

高齢者・乳幼児



障害や持病のある人



健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意！

体調の悪い人



肥満の人



## 予防のポイント

食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える



涼しい服装を心がける



こまめに水分をとる



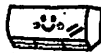
日傘や帽子を使う



日陰を利用し、無理せず休憩する



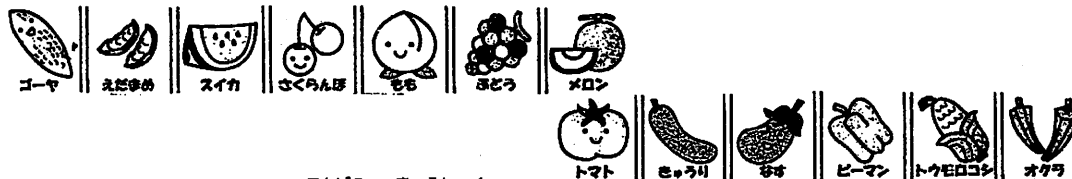
室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を



## 夏の旬の野菜や果物



色鮮やかな夏野菜が店頭に並んでいます。今では、栽培技術や輸入などにより、1年中ほとんどの野菜や果物を食べることができますが、なるべく旬のものを食べましょう。同じ野菜でも、旬にとれたもののほうが栄養素が多く含まれています。夏の旬の野菜には体を冷やす効果があり、冬の旬の野菜には体を温める効果があります。今が旬の夏野菜、食卓に上手に取り入れてみてください。



## 今月の給食から

7日は七夕です。七夕汁や七夕ゼリーが給食に出ます。19日は千葉県産の郷土料理、いわしのさんが焼きです。いわしのすり身にみそや生薑を使って臭みをとって、小判形にまとめて焼き、食べやすい味つけと食感です。20日は人気献立のカレーです。夏野菜がたくさん入ってます。

## 主な給食食材の産地 6月分

えのきたけ・しめじ・パセリ・レタス・白菜…長野県 いんげん・人参…千葉県  
 ごぼう…群馬県 筍…群馬県 にんにく・大根…群馬県 ねぎ・ニラ・ほうれん草・  
 ピーマン・メロン…茨城県 生薑…高知県 きぬさや…岩手県 ジャがいも…  
 長崎県 キャベツ・小松菜…練馬区 玉ねぎ…北海道 群馬県 群馬県 香川県  
 きゅうり・みつば…群馬県 トマト…北海道 精米…群馬県 鶏肉…岩手県・  
 群馬県 豚肉…茨城県 群馬県 鮭・たこ…北海道 さわら…韓国 わかさぎ・  
 さば…ノルウェー ホキ…アルゼンチン いか…ペルー

給食費の引き落としにご協力ください。  
 引き落とし日は7月10日(火)です。