給食だより7月号

令和 元年 7月 1日

練馬区立内山小学校

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

朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

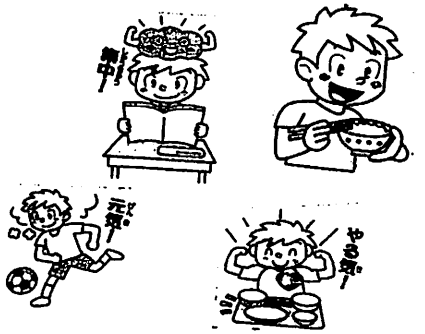
日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。

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・睡眠をしっかりとることが大切です。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（イライラしにくい・やる気が起こる）でも良い傾向にあるといわれています。

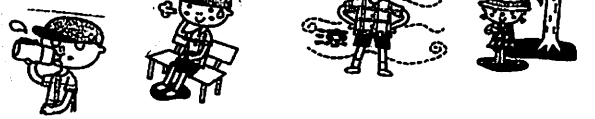
朝ごはんをしっかり食べると

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。
心が満たされ、やる気が起こる。



熱中症に注意

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。
水分補給をする。



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。
起床時や、入浴の前後に。

今月の給食から

色鮮やかな夏野菜をたくさん取り入れています。夏が旬の夏野菜には体を冷やす効果があり、栄養素も多く含まれています。3日の太平燕は日本でアレンジされた中華料理の一種で、のど越しのよい春雨に素材のうま味が溶けだしたスープです。18日のいわしのさんが焼きは、千葉県の郷土料理で、いわしのすり身にみそなどの調味料を混ぜて焼いたものです。

主な給食食材の産地　6月分

えのきたけ・しめじ…長野県　白菜…茨城県・長野県　もやし・ねぎ・ニラ・ピーマン・さつまいも・インゲンサイ・メロン…茨城県　生姜…高知県　じゃがいも…静岡県　小松菜・キャベツ…練馬区　玉ねぎ…群馬県・兵庫県　ごぼう・大根・にんにく・りんご…青森県　人参・いんげん・なす・トマト…千葉県　糸みつば・きゅうり…群馬県　たけのこ…愛媛県　空豆…宮城県　万能ねぎ…福岡県　セロリ…長野県・茨城県　精米…青森県　鶏肉…岩手県　豚肉…茨城県　ししゃも…カナダ　いわし…千葉県　ぶり…韓国　あじ…ニュージーランド　鮭…北海道

給食費の引き落としにご協力ください
7月の引き落とし日は10(水)です。