

給食だより 夏休み号

令和3年度
練馬区立向山小学校



待ちに待った夏休みが始まります。夏休みは、夜おそくまで起きていたり、寝ぼろして朝ごはんを食べないなど、生活リズムがくずれる時です。生活リズムがくずれると、体調もくずれやすくなります。まだまだ感染症の予防にも気をつけていかなければいけません。体調をくずさず、元気に夏休みを過ごすためにも、早寝早起き、朝ごはんの生活リズムを守りましょう。



給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちです。骨や歯を作る成分でもあり、成長期には、特に大切なミネラルの一つです。夏休み中も、1日コップ1杯の牛乳を飲むようにしましょう。

カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を促進する

ビタミンDの多い食べ物



イワシ・サケ・サンマなどの魚類 乾燥きくらげ 乾燥しいたけ
※日光に当たると、皮膚でもつくられます。

骨へのカルシウムの取り込みを助ける

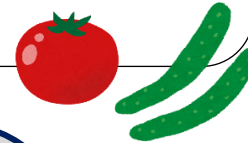
ビタミンKの多い食べ物



生ものの管理をしっかりしましょう。食中毒も起こりやすい時期です。生で食べられないものはしっかりと火を通してから食べるようにしましょう。



旬の野菜には、ビタミン、カリウム、カロテンなどの、夏バテを防いでくれる栄養がたくさんふまれています。お肉だけでなくしっかり野菜も食べましょう。



ミネラル(カルシウム、鉄分など)をしっかりとりましょう。牛乳、乳製品、大豆製品、小魚、海藻などを意識して食べるようにしましょう。

な

つ

や

す

み



冷たいものを食べすぎると、内臓も冷えて、食欲がおちてしまいます。冷房にあたりすぎると体調不良をまねくので、体を冷やしすぎないようにしましょう。



水分補給を忘れずに!!
熱中症予防のためにも、のどがかわく前に、こまめにお水や、お茶を飲みましょう。麦茶には、熱中症予防に必要なミネラルが入っているので、夏の水分補給にはぴったりです。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いうちの特長があります。夏休みにも、毎日コップ1~2杯飲みましょう。



夏休みも牛乳を忘れずに!

9月1日の給食は
マーボーなす丼
サンラータンです

献立表は9月1日に配布します。

今月の給食費の引き落としは 8月16日(月) です。
14日金曜日までに口座へのお金をお願いします。