

給食だより 夏休み号

令和4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やすくなります。生活リズムがくずれることによつて風邪をひきやすくなったりします。まだまだ感染症予防にも気を付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ね、早おき、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。カルシウムは、骨や歯をつくる成分でもあり、成長期にはしっかりとりたい大切なミネラルのひとつです。夏休みも、コップ1杯(200ml)の牛乳を飲むようにしましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳、乳製品、小松菜などの青菜、大豆・大豆製品、切り干し大根、ひじき、小魚、ごま、干しエビ

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

な 生ものの管理

には気をつけましょう。

夏は、食中毒がおこりやすい時期です。生で食べられないものは、しっかり加熱して食べるようにしましょう。



つ 冷たいものの

食べすぎには注意!!

かき氷やアイスなど、冷たいものを食べすぎると、内臓も冷えて、食欲が落ちてしまいます。冷房にあたりすぎるのも体調をくずす原因になります。体を冷やしすぎないようにしましょう。



や 野菜を

しっかり食べましょう!

旬の野菜には、ビタミン、ミネラル、カロテンなど、夏バテを防いでくれる栄養がたっぷりはいっています。お肉と一緒に野菜もしっかり食べましょう。

す 水分補給は

しっかりしましょう!

熱中症予防のためには、のどが渇く前のこまめな水分補給が大切です。麦茶はミネラル補給できるので、夏の飲み物には最適です。

み ミネラルを

とるようにしましょう。

ミネラル、カルシウム、鉄分をしっかりとるようにしましょう。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。

350gってどのくらい食べたらいの?

350gの野菜は、料理して小鉢にすると、5皿くらいになります。1日で、野菜の小鉢5皿を食べる参考例をあげてみます。

9月1日の給食は、とりごぼううどん、じゃが芋とピーマンの塩いため、フルーツゼリーです。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15日(月)です。必ず12日(金)までに口座への入金をお忘れずをお願いします。

朝食

- ◎トースト
- ◎目玉焼き
- ◎トマトサラダ
- ◎ミネストローネ



昼食

- ◎天ぷらそば
- ◎かぼちゃの煮物



夕食

- ◎ごはん
- ◎肉じゃが
- ◎野菜いため
- ◎小松菜のごまあえ



太字で書いた料理が、野菜の小鉢です。ごはんや、お肉と一緒にバランスよく食べましょう。