

平成29年度

がつきゅうしょく 7月給食だよ!



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一



早起早起き朝ごはん 「早起早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせて食べると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。伝統的な手法で作る「手延べそうめん」は、小麦粉に塩水を加えて練った生地を、油などを塗って繩をかけながら細く長く延ばし、乾燥・熟成させたものです。奈良県の「三輪そうめん」、兵庫県の「播州そうめん」、香川県の「小豆島そうめん」など、各地でご当地そうめんが作られています。



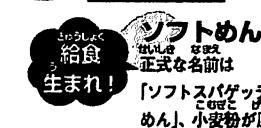
いろいろな“めん”



中華めん

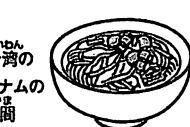


スパゲッティ



ソフトめん
正式名前は
生まれ!
「ソフトスパゲッティ式
めん」、小麦粉が原料

米粉めん



今月の献立



7日(火) 七夕ちらし・七夕汁・すいか

…七夕メニューです。七夕汁には、縁の端の織物をイメージしたそうめんと、星の形をしたお菓子が入っています。

11日(火) 赤鶴・鶴のからあげ・深蒸し鶏・冷凍パン

…石神井西小学校の開校記念日のお祝いメニューです。
赤鶴は、お祝いの時に食べるご飯です。お楽しみに!

練馬特有のいろいろな料理を組み合わせ

旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに!



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



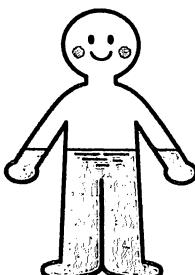
体調の悪い人



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、激しい運動をしたときは要注意!



水分補給、なぜ必要?



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5kgもの水分が尿や便、汗、吐き戻しなどから出でていき、その分を食事や飲み水などからとっています。

下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

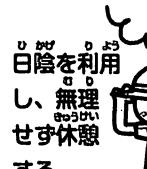
予防のポイント



食事・睡眠
をしっかりと
とり、体調
との整える

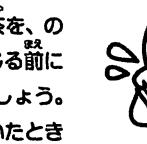
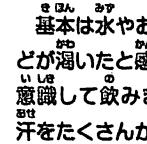


日傘や帽子
を使う

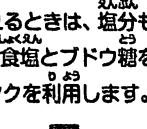
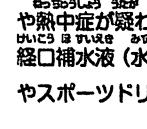


室内では扇風機や工
アコンで温度を調節
し、直射日光が当た
らない工夫を

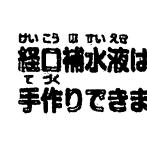
水分補給の方法



基本は水やお茶を、の
どが渇いたと感じる前に
意識して飲みましょう。



汗をたくさんかいたとき
や熱中症が疑われるときは、塩分と一緒にとるか、
経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)
やスポーツドリンクを利用します。



水
+
砂糖 40g
1g
塩 3g

学校給食費の微収にご協力を願います。引き落とし日は7月4日です。